અર્પણપત્રિકા

મારા સ્વર્ગવાસી વડીલ શ્રી

રા. રા. ગણેશજી માંડણજી અંજારીઆને

આ પુસ્તક

પુત્રભાવથી અને તેઓના મારા પ્રત્યેના
અગણિત અને અમુલ્ય ઉપકારોની
એક નજીવી નિશાની
તરીકે

અર્પણ કર્યું છે.

રવિશંકર

પહેલી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના

સ્ત્રી એ પુરૂષની અર્ધાંગના ગણાય છે. અર્થાત્ એ પુરૂષનો સુખ-દુઃખનો સાથી છે. સન્નારી એ આ અસાર સંસારમાં વિશ્રામ-તરૂ છે. સ્ત્રીનું સુખ એ સુખનું શિખર છે. પુરૂષને ભાર્યા સમાન બીજો કોઇ મિત્ર નથી, તેમજ ચરત અને ઉદય એ ઉભય માર્ગે તેના જેવું બીજું કોઇ સહાયકારક નથી. લુથર કહે છે કે "સુશીલ અને સદાચારણી સ્ત્રી મળવી એ ઇશ્વરે આપેલાં સર્વ સુખોમાનું શ્રેષ્ટ સુખ છે." સર્વ પ્રકારે સરખાં ગુણનાં જોડાં મળવાં એ તો મહા મુશ્કેલ છે, તથાપિ ઘણે ભાગે મળતાં ગુણવાળી જોડી હોય તો પણ સંસારરૂપી નૌકા ચલાવવનું સુગમ થઇ પડે છે. પુરૂષ એ બહુધા સંસારવ્યવહારના મહાસાગરમાં મશગુલ રહે છે, અને તેમાં ઘણી વેળા પોતાનું નાવ શાંત પ્રવાહ અને સમનોલ વાયુમાં હંકારે છે અને કોઇ કોઇ વાર ખડક, ખરાબા અને તોફાન સામે બાથ ભીડવાની અને સલામત માર્ગ શોધી કાઢવાની ફરજ પણ તેને બજાવવી પડે છે, એવા સમયમાં સ્ત્રીનો દિલાસો અને હિમત પુરૂષને પોતાનો માર્ગ કાપવામાં બહુજ મદદગાર થઇ પડે છે. મલમપટારૂપી વનિતાનાં મીઠાં વચન પુરૂષના જખમી હૃદયને રૂઝાવવામાં બહુ સહાયભુત થઇ પડે છે. પુરૂષ સુકાની છે, સ્ત્રી સદાસર્વદા તેની સહાયક છે. તે પોતાના પતિના અફળાએલા નાવને તેની અસલ સ્થિતિમાં મુકવાને સદા તત્પર રહે છે. ગમે એવાં સંકટના વાદળાં સુશીલ અને હિમતવાન પત્નીના પ્યાર વડે વિખરાઇ જાય છે. દિલગીરી અને ઉદાશી એ નિર્મળ અને ચતુર સ્ત્રીનાં મધુર વચનથી દૂર થાય છે. ચિંતારૂપી ચિંતા અને કાળરૂપી ફિકર પ્રેમદાનાં મીઠાં અને ધીરાં વાક્યથી પલાયન કરી જાય છે.

સ્ત્રીના પ્યારથી સૃષ્ટિમાં બીજો કયો પ્યાર વધે છે! સ્ત્રીના મધુર સૂરથી કયા વાજિંત્રનો સૂર વિશેષ મધુર છે! સ્ત્રીની નિર્મળતા દયા ઉપજાવે છે, સ્ત્રીની કોમળતા પ્રેમ ઉત્પન્ન કરે છે, સ્ત્રીની મધુરતા મોહ પમાડે છે, સ્ત્રીનું સૌંદર્ય સાનંદાશ્ચર્ય પમાડે છે, સ્ત્રીના શીતળ પ્રભાવમાં ક્રોધ

કરમાઇ જાય છે, ક્રૂરતા દયારૂપ થાય છે, અને કઠોરતા કોમળ બની જાય છે. સ્ત્રીની આગળ મહાન્ રાજાઓ નમન કરે છે, યોદ્ધાઓ હથિયાર મુકે છે, ધનાઢ્યો ધનાર્પણ કરે છે. સ્ત્રીની અજાયબી અપાર છે.

પુરૂષને પ્રજા ઉત્પન્ન કરી આપવી, પછી તેમને ઉછેરી મોટી કરવી અને દરરોજ ઘરના કામકાજની તજવીજ રાખવી, એ કામ ગૃહિણીનાં છે. એ કુટુંબરૂપી નાના રાજ્યની રાણી છે.

પ્રાચીન કાળની **મીનળદેવી, કમળાવતી** જેવી શૂરી અને શાણી રજપૂતાણીઓ પોતાના પ્રિય પતિને કેવી હિમ્મત આપતી અને તેમને તેમનો અધિકાર બજાવવામા કેવી મદદરૂપ થઇ પડી હતી, તે વાંચનાર કયા નથી જાણતાં ! એવી ઘણી અબળાઓ—અરે વાસ્તવિક વિચારીએ તો સબળાઓએ રણસંગ્રામમાં ચળકતી સમશેર ગ્રહી, સિંહણની પેઠે કૂદી પડી, શત્રુઓને ઉભી પુંછડીએ નસાડયા હતા. ઘરખટલામાં પણ એવી સ્ત્રીઓ પોતાના પતિને તેમજ પોતાનાં બાળકોને ઓછી ઉપયોગી થઇ પડી નથી.

પ્રખ્યાત **ચાંદબીબીએ** અકબર સરખા અતિ પ્રસિદ્ધ અને બળવાન બાદશાહને કાયર કરી નાંખ્યો હતો, તે વાત કાંઇ અજાણી નથી. ઇતિહાસમાંથી એવી શૂરી સ્ત્રીઓનાં પુષ્કળ દ્રષ્ટાંતો મળી આવે છે.

વિશ્વવિખ્યાત **સીતા** અને **દમયંતી** સરખી સતી સ્ત્રીઓને તેમના પતિએ વનમાં મુકી તેમનું અપમાન કર્યું છતાં તેઓનો અપુર્વ પ્યાર સદા એકસરખો અવિચ્છિન્ન રહ્યો એ શું, તમારા જાણવાની બહાર છે ? વિયોગકાળે દમયંતી નળના પ્રેમી નામનીજ માળા જપતી હતી. પુણ્યશ્લોક વિના તેની જીભે બીજું નામ નહિ—બીજી લગની નહિ આહા ! શું તે નિર્મળ પ્રેમ ! તેનું આબેહુબ વર્ણન, તેનું તાદ્દશ ચિત્ર, કોણ આપી શકશે ? અસહ્ય વિપત્તિ વેઠવા છતાં તેમના મનમાં રોષનો અંકુર પણ ઉત્પન્ન થવા ન પામ્યો, એ અનુપમ પ્રેમની પરિસીમા—હદ આવી રહી.

સત્યવાદી રાજા **હરિશ્ચંદ્રનું** સ્મરણ કરો ! તેમને અને તેમની પ્રાણવલ્લભાને પ્રેમથી પ્રણામ કરો ! એ સત્યશિરોમણિ ભૂપાળે અનિવાર્ય અડચણથી પોતાની પ્રિયતમા **તારામતીને** વેચી, ત્યારે તેણે

એ આજ્ઞા કશી પણ આનાકાની વગર શિર પર ચડાવી. એ જાણી, તેને કોણ ધન્યવાદ નથી આપતું? પોતાના પતિસેવાના ધર્મથી વિમુખ ન થાય, એવી સ્ત્રીઓને જેટલી સાબાશી આપીએ એટલી ઓછી.

પાંડવોની સ્ત્રી દ્રૌપદીનું નામ કોણે નથી સાંભળ્યું? તેની સ્વામીભક્તિથી કોણ અજાણ્યું છે? પાંડવો જુગારમાં હાર પામવાથી એ સતી સ્ત્રીનાં વસ્ત્ર ભરી સભામાં ખેંચાયાં એ. કોણ નથી જાણતું? એ અવર્ણનીય પ્રેમની મૂર્તિએ તેર વરસ સુધી વનવાસમાં મહા મહા કષ્ટ વેઠ્યાં, એમ છતાં તેના ભાવમાં લેશમાત્ર પણ ઘટાડો થયો નહિ એ પ્રેમની પરમાવધિ નહિ તો બીજું શું? પ્રીતિનો એકધારો પ્રવાહ જે દંપતી વચ્ચે સદા વહન કરે છે, એ સુખથી ઉત્તમ સુખ તે બીજું કેવું હોય? તેનું ઘર ઇંદ્રભવનથી પણ અધિક આનંદમય રહે છે. સુશીલ સ્ત્રીઓ પોતાની કુખે જન્મ ધરનાર બાળકોને પણ થોડી સહાયભૂત થઇ પડી નથી. ભૂંડી માતા એક શાપ છે, રૂડી માતા એક આશીર્વાદ છે.

જેરેમી ટેલર કહે છે, કે "સુશીલ સ્ત્રી એ મનુષ્યને સૌથી છેલ્લી અને સર્વોત્તમ ઇશ્વરી બક્ષિસ છે, ફિરસ્તો છે, તથા અસંખ્ય શક્તિઓની દાતા છે, ઘણા સદ્‌ગુણોથી ભરેલું તેનું એક રત્ન છે, તેના જવાહીરની પેટી છે. તેનો સ્વર મધુર ગાયનરૂપી છે. તેનું મૃદુ હાસ્ય, તેનો ચકચકિત દિવસ છે. તેનું ચુંબન, તેના નિર્દોષપણાનો રક્ષક છે. તેના હસ્તકમળ, એ તેના નિર્ભયપણાનો કોટ છે. તેનું આરોગ્ય અમી છે, તથા તેની જીંદગીની ખુશીઓ છે તેનો ઉદ્યોગ, એ તેની નિઃશંક સંપત્તિ છે. તેની કરકસર, એ તેના ઘરનો શ્રેષ્ટ કારભારી છે. તેના અધરોષ્ટ, તેના વિશ્વાસુ સલાહકાર છે. તેનું હૃદય, તેની ફિકર ચિંતાનું કુમળું ઓશીકું છે. અને તેની પ્રાર્થના એ તેના ઉપર પ્રભુના આશીર્વાદ વરસાવનારો નૌથી પ્રવીણ વકીલ છે.

પ્રાચીનના મત પ્રમાણે સ્ત્રી સેવક અને પુરૂષસેવ્ય છે, પણ આધુનિક સમયે પશ્ચિમની કેળવણી અને આચાર-વિચારના પ્રભાવે, સ્ત્રીની મહત્તા અને માન વધતાં જાય છે. ચાલતા આવેલા રિવાજ પ્રમાણે તે પુરૂષથી બીજે પદે ગણાતી, પણ હવે ધીમે ધીમે તેની પદવી પુરૂષની પદવીની બરાબર ગણાતી જોવામાં આવે છે. સ્ત્રીની સ્વતંત્રતાના જહેાન-

મિલ્સના પ્રખ્યાત નિબંધમાં તેને પુરૂષ કરતાં કોઇ પણ પ્રકારે હલકી ગણવી નહિ જોઇએ તથા તેને પુરૂષના જેટલાજ હક આપવા જોઇએ, એમ બોધ કરેલો છે. વળી ચાલતી રૂઢિમાં પણ તેને ટોપી ઉતારીને માન અપાતું આપણા જોવામાં આવે છે. પુરૂષના કેટલાક ધંધા રોજગારમાં પણ સ્ત્રીઓ હમણા ભાગ પડાવવા લાગી છે. ભણવામાં "કૉલેજ" અને "યુનિવરસિટીમાં" દાખલ થવામાં તેમજ, કાયદા અને વૈદક વગેરેથી કેળવણીમાં પણ પુરૂષની પંક્તિએ સ્ત્રીઓ ચડવા લાગી છે. પશ્ચિમના વધતા જતા સુધારાની આ એક બલિહારી છે!

સ્ત્રી એ પુરૂષની જીંદગી સાથે નિકટ, ખાસ અને મજબુત સંબંધથી જોડાએલી છે. ઇહલૌકિક તથા પારલૌકિક સુખનો આધાર સ્ત્રીપર છે. તેના સુખ આગળ બીજું બધું સુખ લુખું છે. સ્ત્રી એ જગજ્જનની છે, એ એક કલ્પદ્રુમ વૃક્ષ સમાન છે. તેના પર જેમ પુરૂષનો સર્વા-મબંધીને તેમજ ભવિષ્યની પ્રજાનો પરમ આધાર છે. એકવારની બાળા, તે બીજી અવસ્થામાં વનિતા અને ત્રીજી અવસ્થામાં બચ્ચાંની માતા થાય છે. મનુ કહે છે, કે "સારા આચારથી આયુષ્ય વધે છે, અને સારા આચારથી મનમાનતી પ્રજા થાય છે," એ ખોટું નથી. મનુષ્યનાં સંતાનના, રૂપ, બુદ્ધિ અને સ્વભાવનો આધાર તેની માતાની તનદુરસ્તી અને તેનાં વર્તન ઉપર છે. મનુષ્યજાતિની ઉન્નતિ માટે, તેમજ સંસાર સુખદાયક થવા માટે, કુળવધૂ અને માતા તરીકેનું શું શું કર્તવ્ય છે, તે સ્ત્રીઓને શીખવવું જોઇએ. વધૂ તરીકેના પોતાના હક ભોગવવાની અને માતા થવાની સ્ત્રીઓમાં કુદરતી ઇચ્છા છે, પણ એટલુંજ બસ નથી. એ અધિકાર. એ હોદ્દાનું કેટલું જોખમ છે, અને તનદુરસ્તી સાથે તેનો કેટલો ખરો નિકટનો સંબંધ છે, તે તેમણે સારી પેઠે શીખવવું જોઇએ. "**તનદુરસ્તી હજાર ન્યામત**" એ કહેવત સદા સોનેરી અક્ષરે અંતઃકરણમાં લખી રાખવા યોગ્ય છે. દરદ થયા પછી તેને મટાડવાની દોડાદોડ કરવા કરતાં દરદ ઉત્પન્ન થતું અટકાવવાની કોશિશ કરવી, એ ઉત્તમ છે. સ્ત્રીની તનદુરસ્તી જાળવવી, અને તબિયતની ફિકર રાખવી, તેની ભુલ થતી હોય, તો તે ટાળવી અને તેને દરેક પ્રકારે સુખી રાખવી, એ દરેક માણસની ફરજ છે. સ્ત્રીની તનદુરસ્તી કેમ જળવાય, અને તેમાં કદાપિ ખલેલ થાય તો શું ઉપાયો યોજવા તે આ પુસ્તકમાં દર્શાવવામાં આવ્યું છે. ડાકતર સાવેજ કૃત Advice

to a wife નામના પુસ્તકને આધારે તેમજ આ દેશની સ્ત્રીઓ ને તે વિશેષ ઉપયોગી કેમ થઇ પડે, તે પર લક્ષ રાખીને આ પુસ્તક લખ-વામા આવ્યું છે.

ઉપર જણાવેલા અંગ્રેજી પુસ્તકની તેર આવૃત્તિ બહાર પડી છે અને તેની લાખો નકલ ખપી ગઇ છે. એજ બતાવી આપશે, કે તેમાંનો વિષય કેટલો ઉપયોગી છે !

આ પુસ્તકમાં **વહુની તનદુરસ્તી, ઋતુપ્રાપ્તિ, ગર્ભાવસ્થા, સુવાવડ તથા ધાવ્યાવસ્થા** એવા ભાગ પાડીતેની નીચે તે બાબત વિષેનું વર્ણન આપવામા આવ્યું છે. તેની સાથે જ્યા જરૂર જણાઇ, ત્યાં ઔષધ પણ બતાવવામા આવેલ છે

શરમના અયોગ્ય પડદા તળે છૂપાઇ રહેતી બિચારી હજારો સ્ત્રીઓને સાધારણ વખતે સલાહકાર થઇ પડે, એવા હેતુથી આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે

જે સ્ત્રીઓ વાંચી જાણતી હોય, તેમના હાથમા આ પુસ્તક મૂકવું જોઇએ; તેમજ જે સ્ત્રીઓ વાંચી જાણતી ન હોય, તેઓને તેમના પતિએ આ પુસ્તક વાચી સંભળાવવુ જોઇએ

વહુને શીખામણના માગ લખાણને આ પુસ્તકના રૂપમાં આણનાર મારા મુરબ્બી અને મહેરબાન જૂનાગઢ સસ્થાનના **ચીફ મેડિકલ ઓફિસર સાહેબ દાકતર ત્રિભુવનદાસ મોતીચંદ શાહ** છે. આ પુસ્તકમાં આપેલી દેશી દવાની ઘણીખરી નોધ એમણે લખેલી છે. મારા મૂળ લખાણમા થએલા ઘણા કીમતી સુધારા એમને આભારી છે. એ સદ્‌ગૃહસ્થે પોતાના ઘણાજ અગત્યના કામોની જંજાળ વચ્ચે આ પુસ્તકને સબુરી અને ઉત્સાહથી બબ્બેવાર તપાસીને પુષ્કળ સુધારો અને વધારો કરી તેનું મહત્ત્વ વધારવામા મને જે **નિ:સ્વાર્થ** મદદ આપી છે એને માટે હું એમનો **જેટલો આભાર માનું એટલો ઓછો** છે. ટુકામા હું એટલુંજ કહેવા માગુ છુ, કે આ પુસ્તકમાં વાચનારને જે કાઇ સારૂ જણાય, તે એ મહા અનુભવી દાકતર સાહેબની અમુલ્ય મદદનું ફળ છે

આ પુસ્તકને અગાઉથી આશ્રય આપવાના સંબંધમાં મારા ઘણા મિત્રો અને મહેરબાનોએ મને મદદ આપી છે; તેમાં નીચે જણાવેલા સદ્‌ગૃહસ્થોએ વિશેષ ઉત્તેજન આપ્યું અપાવ્યું છે.

૧ મહેરબાન ઠાકોર સાહેબ મૂળવાજી સાહેબ, કોટડા સાંગાણી.

૨ રા૦ રા૦ લીલાધરદાસ હરખચંદ, કારભારી સાહેબ, વળા.

૩ રા૦ રા૦ પુરૂષોત્તમરાય સુંદરજી ઝાલા, નાયબ દીવાન સાહેબ જુનાગઢ

૪ રા૦ રા૦ હેમતરામ હરખલાલ, ન્યાયાધીશ સાહેબ, બાંટવા.

૫ રા૦ રા૦ ગિરધરલાલ માધવરાય, કારભારી સાહેબ, બગસરા.

૬ રા૦ રા૦ ઉમિયાશંકર ગૌરીશંકર મહેતા, ગ્રેન્ટ મેડિકલ કૉલેજના સિનિઅર સ્ટુડન્ટ, મુંબઇ.

૭ રા૦ રા૦ જયપ્રસાદ હરિપ્રસાદ મજમુદાર, બી. એ.

ઉપર જણાવેલા સદ્‌ગૃહસ્થોનો તેમજ પુસ્તકની શુદ્ધ પ્રતિ લખવા માટે અહીંના મહેતાજી સાહેબ ઓસમાન હાસમનો આ પ્રસંગે આભાર માનવાની ફરજ છે, તે અદા કરૂં છું.

કોટડા—સાંગાણી,
તા ૧–૯–૯૩

રવિશંકર ગણેશજી અંજારીઆ



ચોથી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના

આ પુસ્તકની પ્રથમ આવૃત્તિ ૧૮૯૩ માં, બીજી ૧૯૦૪ માં અને ત્રીજી ૧૯૧૫ માં એમ ત્રણ આવૃત્તિઓ દરેક આવૃત્તિની ૧૫૦૦ પ્રત કઢાવતાં છતાં અને જાહેર છાપામાં કે બીજી રીતે જાહેરખબર ન અપાએલી છતાં બધી ખપી ગઇ અને આ ચોથી આવૃત્તિ પણ બહાર પાડવા વખત આવ્યો છે એટલે જનસમાજને આ પુસ્તકની ઉપયોગીતા જણાઇ છે.

આ આવૃત્તિ પણ ૧૫૦૦ પંદરસે પ્રતની કાઢવામાં આવી છે.

આવાં શાસ્ત્રને લગતાં પુસ્તકમાં સુધારાવધારાને ઝાઝો અવકાશ હોતો નથી એટલે તેમાં બહુ ફેરફાર તો થયો નથી. જોકે કેટલીએક જગ્યાએ થોડો જોઇતો વધારો કરવામાં આવ્યો છે.

આશા છે કે સ્ત્રીકેળવણીના વધતા જતા પ્રચારથી આ પુસ્તક સ્ત્રીઓની તનદુરસ્તી જાળવવામાં તથા કીનભાગ્યે કોઇ રોગ લાગુ પડે તો દૂર કરવા સલાહકાર તરીકે બનવામાં વધારે ને વધારે સેવા બજાવવા ભાગ્યશાળી બનશે.

તા૦ ૧-૭-૩૧
માંગરોળ
[કાઠીઆવાડ]

રવિશંકર ગણેશજી અંજારીઆ
રીટાયર્ડ મેડીકલ ઓફીસર
માંગરોળ-સ્ટેટ



કોષ્ટક

૨૦ ગ્રેનનો	૧ સ્ક્રૂપલ.
૩ સ્ક્રૂપલનો	૧ ડ્રામ.
૮ ડ્રામનો	૧ ઔંસ.
૧૬ ઔંસનો	૧ પાઊન્ડ
૨૦ ઔંસનો	૧ પાઇન્ટ

---

૧ ગ્રેન=સારા વજનદાર ઘઊંના એક દાણાનું વજન.

૧ ગ્રેન=વાલનો છઠ્ઠો ભાગ.

૨ ગ્રેન=એક રતી.

૬ ગ્રેન=એક વાલ.

૧ ડ્રામ=પાંચ આની ભાર.

૧ ઔંસ=અઢી રૂપિયાભાર.

નાની ચમચી = ૬૦ ટીપાં=એક ડ્રામ.

મોટો ચમચો = આશરે દોઢ તોલો.

ટમ્બલર ભરીને= આશરે એક શેર.

પ્યાલો ભરીને = આશરે અચ્છેર.



સમર્થ દાનવીર

શેઠશ્રી મોતીલાલભાઈ મૂળજીભાઈ



માંગરોલ

Valabhjee Ramjee

દાનવીર શેઠ મોરારજી મૂળજીના

જીવનની ટૂંક હકીકત*

જન્મ—

તેમનો જન્મ માંગરોલ-કાઠીઆવાડમાં સંવત ૧૯૨૭ના ફાગણ શુદ પૂર્ણિમા-હોળીને રોજ થએલો છે.

અભ્યાસ—

તે વખતમાં હજુ કેળવણીનો પ્રવાહ ખાસ માંગરોળ જેવા નાના શહેરમાં બહુ થયો નહોતો, તેમાં પણ વણિક કોમ કેળવણીમાં પછાત છતાં ગુજરાતી છઠ્ઠા ધોરણ સુધીનો અભ્યાસ તેમણે કર્યો હતો. અંગ્રેજીનો એકાદ ધોરણનો મુંબઈમાં અભ્યાસ કરી સાધારણ રીતે વણિક કોમ કામ ધંધામાં પડે છે તેમ તે પણ તુરત ધંધામાં જોડાયા હતા.

માંગરોળના શેઠીઆઓ મોટે ભાગે મુંબઈ શેરબજારમાં જ વેપાર કરતા હોવાથી તેમણે પણ સંવત્ ૧૯૪૫ ની સાલમાં એટલે અઢાર વર્ષની

---

*સૂચના—આ જીવનવૃતાન્ત આ પુસ્તકમાં અસંબદ્ધ જણાય તેવું છે પણ તે વિચાર નીચેના કારણથી થયો છે.

આ પુસ્તકની ચોથી આવૃત્તિ છપાવવા મોકલી તે અરસામાં જ શેઠને 'દાનવીર'નો ખિતાબ અર્પણ કરવામાં આવ્યો તે ઉપરથી તેમનું ટૂંક વૃત્તાન્ત બીજાઓને તેવી રીતે સખાવત કરવા દ્રષ્ટાન્ત રૂપ પડે તેવા હેતુથી છપાવવા મને સંકલ્પ-વિકલ્પ મનમાં ઉદ્દભવતા હતા. તેવામાં અમે શેઠ સાથે ફરવા જનારા મિત્રોમાંના માંગરોળના ભાયાત-કોઠડા દરબાર શેખ મહમદમિયાં અબામિયાંને હું ખાસ ઉભરી આવતા મને સૂચના કરી કે જો તમો શેઠનું ટૂંક જીવનવૃતાન્ત છપાવો તો હું ખરચ આપું એમને મેં જણાવ્યું કે આપે ખરચ આપવા જેવી જરૂર નથી. હું હાલ વહુને શીખામણની ચોથી આવૃત્તિ છપાવું જ છઉં, તેમાં તેને દાખલ કરીશ, એટલે આપની મુરાદ બર આવશે. આ વાતને બીજા મિત્રોએ અનુમોદન આપ્યું, એટલે મારા સંકલ્પ વિકલ્પને દૃઢ નિશ્ચય આપવાનું થયું અને તેથી અહીં દાખલ કર્યું છે જેથી આ પુસ્તક વાંચનારને પણ તેમની સખાવત તથા શેઠનું જીવનવૃતાન્ત જાણવા તથા પોતાના વર્તનમાં ઉતારી લાભ મળશે.

એ રીતે ખરેખર અહીં દાખલ કરવા મારા મિત્ર શેખ મહમુદમિયાં અબામિયાંએ મને ઉત્તેજીત કર્યો તે ખાતે તેમનો પણ ઋણી થયો છઉં.

લખનાર.

ઉમ્મરે શેરબજારમાં જવા માંડયું અને બે વર્ષ કામનો અનુભવ મેળવી સંવત્ ૧૯૪૭માં શેરબજારનો કાર્ડ જેની કિંમત તે વખતે સો રૂપીઆ જ હતી તે લઇ દલાલી શરૂ કરી અને સંવત્ ૧૯૫૧થી જ શેરના ધંધાના પ્રમાણિક-નામાંકિત પારસી શેઠ અરદેશર મેારારજી સાથે ભાગીદાર થયા અને તે એક સરખી લાગટ ૩૧ એકત્રીશ વર્ષ તેમની સાથે જ અરદેશર મેારારજી કંપનીના નામથી દલાલી કરી. સંવત્ ૧૯૮૨માં તેમની તબીયત જોઇએ તેવી ન રહેવાથી તથા જીંદગીજોગું કમાવાથી સંતોષ પકડી વતન માંગરોળમાં જ પાછા ફર્યા. જેમ જેમ પૈસા વધે તેમ તેમ લોભ વધે એ અટકાવી સંતોષ પકડી ચાલતી કમાણી બંધ કરે એવા વિરલા થોડા જ હોય છે.

પ્રથમથી જ સારા પ્રમાણિક દલાલની સાથે અને બધો વખત તેમની સાથે જ રહેવાથી તથા પોતાની વૃત્તિ પણ **નીતિને** જ દઢ રીતે વળગી રહેવાની હોવાથી માત્ર ચોખી દલાલી સિવાય કદી **સટ્ટો ન જ કરવાથી** અને ગ્રાહકની સાથે એક નિષ્ઠાથી વર્તવાથી શાખ એટલી જામી કે પરિણામે **૩૧ એકત્રીશ વર્ષ દરમીયાન સારી કમાણી કરી શકયા.**

લગ્ન—

શેઠનાં બેવાર લગ્ન થએલાં. પ્રથમ સમ ૧૯૩૯માં એટલે બાર વર્ષની ઉમ્મરે જ થએલાં અને તે પત્નીથી બે પુત્રીઓનો જન્મ થયો.

સંવત ૧૯૬૧માં ઘરભંગ થવાથી અને પુત્રની પ્રાપ્તી ન હોવાથી સંવત ૧૯૬૨માં બાજીવાર પરણ્યા. તે પત્નીથી પણ પુત્રની સંપત્તિ ન થઇ એટલું જ નહીં પણ તેથી એક ફરજંદ થયું જ નથી. આ પ્રમાણે શેઠને પુત્રની ખોટ રહી ગઇ, જો કે પુત્રીને ત્યાં પુત્રો છે એટલે સંતોષ છે.

ગીતાજીમાં અર્જુને શ્રી કૃષ્ણને સવાલ પુછયો છે કે યોગભ્રષ્ટ થયો હોય તેની ગતિ શું થાય ? જવાબમાં પરમાત્મા શ્રી કૃષ્ણે જણાવ્યું છે કે યોગથી ભ્રષ્ટ થએલો આત્મા **બીજા જન્મમાં** ગમે તો શ્રીમાન્ ઘેર જન્મ લઇ પુણ્યકાર્યો કરી **ઉંચી ગતિએ પહોંચે છે** અથવા તો **યોગીને ત્યાં**-ધર્માત્માને ત્યાં-જન્મી **અંતીમ** ગતિ પામે છે—તે મુજબ શેઠનો **શ્રીમાન**-સારા **કુટુંબમાં** જન્મ થઇ નીતિને રસ્તે કમાઇ-ગણાવત નીચે જણાવાશે તેમ સારાં કામ કરી પુણ્ય પ્રાપ્ત કરી રહ્યા છે અને જેવી વૃત્તિ હજુ સુધી ટકી રહી છે, જારી છે તેવી જીંદગીના અંત સુધી પરમાત્માની કૃપાથી કાયમ રહેશે અને પ્રાર્થના છે કે પરમાત્મા તેવીજ રખાવશે—તો ઉંચ ગતિના અધિકારી જ છે અને રહેશેજ એ સ્પષ્ટ છે.

મંદવાડ—

શરીરપ્રકૃતિ પ્રથમથી જ નાજુક; પણ સંભાળવાની પ્રથમથીજ ટેવ હોવાથી જુવાનીમાં કોઇકવાર સહેજ મંદવાડ-વ્યાધિ સિવાય ભારે મંદવાડ ભોગવ્યો નથી. જો કે એકાદ વખત સાધારણ બિમારી અને સને ૧૯૨૮ માં મુત્રપિંડમાં પથ્થરીને લીધે ૫૮ વર્ષની ઉમ્મરે મુંબઇ સર હરકીશનદાસ હોસ્પીટલમાં ઓપરેશન કરાવવાની જરૂર પડી હતી—પણ તેમાંથી પણ જરા અવસ્થા, છતાં—શરીરને મુળથી નીયમીત રીતે સાચવેલું તેથી અને ખાસ તેમની મોટી સખાવત અને તેના લાભ લેનારના આશીર્વાદથી અને પરમાત્માની કૃપાથી હજુ વધારે સારાં કામ કરવા સંપૂર્ણ આરામ થયો છે. આવા ભયંકર ઓપરેશનમાંથી—ખાસ જરા અવસ્થામાં આરામ થઇ પૂર્ણ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરી એ દ્રષ્ટાન્ત બીજાને ખાનપાનમાં નિયમીત રહેવા તથા સખાવત તરફ વાળવા ઓછું ઉપયોગી નથી.

સખાવત—

નાની ઉમ્મરથી જ ધર્મ તરફ—લોકહિત તરફ—સર્વદર્શી સખાવતની ટેવ હોવાથી દરેક સારાં કામમાં પોતાની શક્તિ ઉપરાંત પણ હંમેશાં આપવા તત્પર રહ્યા છે.

પહેલાં કુટુમ્બમંમાળ, પછી જ્ઞાતિમંગાળ, પછી શહેરની બધી વસ્તીમાં—ખાસ માંગરોળમાં જ સખાવત કરવાનો દ્રઢ સંકલ્પ રાખી સખાવત ઊગી નીકળે તેવાં કામમાં આપવા આજ સુધી જારી રાખ્યું છે.

કોમના તફાવત વગર હિંદુ દરેક કોમમાં એકસરખી સર્વદર્શી જ સખાવત છે. મુસલમાન કોમને પણ ભૂલી જ ગયા તેમ નથી, જોકે મોટા ભાગમાં હિન્દુઓમાં સખાવત છે અને તેમ થવું તે તો કુદરતી જ ગણાય.

શેઠની સખાવતના સંબંધી આ પુસ્તકમાં આપેલા લિસ્ટમાં માત્ર મોટી મોટી રકમની જ નોંધ છે. બાકી ગરીબ—ગરબાં—હિંદુ—મુસલમાન—કોઇ કોમના તફાવત વગર દાણા કપડાં માટે તો દરરોજ શેઠનાં બાર ખુલ્લાં જ છે અને વસ્તી બધી જાણતી હોવાથી તેનો લાભ હંમેશ લેવાયા જ કરે છે. સંવત ૧૯૮૨ માં માંગરોળમાં વાસ કર્યા પછી કોઇ માસ અઠવાડીઉ-અરે દિવસ ભાગ્યે જ શેઠનો સખાવત વગરનો ખાલી જાય છે.

કેટલીએક સખાવત એવી છે કે જેની નોંધ રાખવા જતાં કોઇ ઊંચ-ખાનદાન કુટુમ્બીઓ—મુશ્કેલીમાં આવી પડે તેથી તેવું તેમની જાણમાં આવતાં પોતે જાતે કોઇ ન જાણે તેમ-પોતે—આડકતરી રીતે બીજા માર-ફત—નામ ઠામ જણાવ્યા વગર નાની—મોટી—રકમ આપ્યાના દાખલા થોડા

નથી. એ તો તેમની મદદ લેનારનો આત્મા જાણે જ છે. આવી રકમની શેઠ પોતે પણ નોંધ રાખતાજ નથી. જેથી કોઇવાર વાત બહાર જાય અને કોઇની ખાનદાનીને શરમાવું પડે. આવી રકમ ગણીએ તો તો શેઠની સખાવત અઢી લાખ તો જરૂર થવી જોઇએ.

સખાવતની કદર—

માંગરોળનું મહાજન આવા દાનવીર શેઠની કદર કર્યાં વગર કેમ જ રહે! ઓપરેશન બાદ તબીયત સારી થયા બાદ માંગરોળમાં શેઠ પધાર્યા ત્યારે માંગરોળના દરેક જ્ઞાતિના અગ્રેસરોએ આનંદથી ટોળે ટોળે વધાવી લીધા; પણ તેટલેથી જ સંતોષ ન થવાથી દરેક જ્ઞાતિએ અલગ અલગ માનપત્રો આપ્યાં અને તે વખતે પણ જ્યારે શેઠે કંઇ કંઇ સખાવત કરી એટલે તો મહાજનનો ઊભરો તેટલેથીજ ન સમાતાં તેમને "દાનવીર" નો ખીતાબ આપવા એક મોટો મેળાવડો ભરી તેમને ખીતાબ એનાયત કરી બીજાને તેવા થવા દૃષ્ટાન્ત પુરૂ પાડી પોતાની જ શોભામાં વધારો કર્યો. એ ખાતે મહાજનને પણ ધન્યવાદ છે, કેમકે આખા કાઠીયાવાડમાં આવી કદર કરી અદ્વિતીય દાખલો બેસાડયો છે. (દાનવીરનો ખેતાબ અર્પણ કર્યો તેની નકલ આ પુસ્તકમાં અન્ય સ્થળે આપી છે.)

મહાજને 'દાનવીર'નો ખેતાબ આપ્યો કે તુરત જુદા જુદા ગૃહસ્થોએ તેમને મુબારકબાદી આપવા અને પોતાનો સંતોષ બતાવવા મેળાવડા કર્યા. તેથી પણ જાણે પુરો સંતોષ ન થયો હોય તેમ જાણી હિંદુ મુસલમાન મર્દની ગંજાવર સભા ભરી માંગરોળના પાટવી કુમાર સાહેબના પ્રમુખપણા નીચે ગાર્ડનપાર્ટી આપી. તે વખતે પણ શેઠ તરફથી માંગરોળ પબ્લીક લાયબ્રેરીને રૂા. હજારોની રકમ આપવાનું જાહેર થયું. મે. પ્રમુખ સાહેબે પોતાના રાજ્યમાં આવા દાનવીર શેઠ છે, તેથી સંતોષ જાહેર કર્યો એટલુંજ નહીં પણ ખલીફા-ઉમ્મર સાથે સરખાવી શેઠની સખાવતની ઉંચી કદર કરી.

શેઠને સાઠ વર્ષ પુરાં થયાં એટલે કેમ જાણે પરમાત્માએ એવા પરોપકારી ગૃહસ્થનો **'હીરક મહોત્સવ'** Diamond Jubilee ડાયામન્ડ જ્યુબીલી ટાંકણેજ તેમને 'દાનવીર' બનાવ્યા છે!

પરમાત્મા શેઠની તેવીજ વૃત્તિ કાયમ રાખી જનહિતનું કલ્યાણ કરવાનું તેમને હસ્તે જારી રખાવી લાંબુ આયુષ્ય તંદુરસ્તી સાથે આપે એજ પ્રાર્થના સાથે વિરમું છું.

માંગરોળ
કાઠિયાવાડ
તા. ૫, માર્ચ, ૧૯૩૧

તેમના મિત્રોમાંનો એક
રવિશંકર ગણેશજી અંજારીઆ

(શેઠ મોરારજીભાઈના જીવનનું અનુસન્ધાન)

માંગરોલના ના૦ પાટવીકુમારસાહેબ અબદુલ ખાલિક સાહેબનો વાર્ષિક જન્મોત્સવ, પોતે અન્ય કાર્યોમાં તે વખતે રોકાએલા હોવાથી જે નહિ ઉજવાયલો, તે પછી ઉજવાયો. ત્યારે ના૦ શેખ સાહેબે તે પ્રસંગે, મોરારજી શેઠને મહાજને જે "દાનવીર"નું પદ અર્પણ કર્યું હતું તેને સ્ટેટે પણ સન્માન્યું અને શેઠની કદર નિમિત્તે સ્ટેટની સહાનુભૂતિ સાથે, સદરહુ પદને કિંમતી પોષાક સાથે નવાજવામાં આવ્યું હતું.

એ માટે 'દાનવીર' શેઠે ઉપકારની લાગણી સક્રિય દર્શાવી–તે એવી રીતે કે ના૦ શેખ સાહેબે અપંગ, નિરાધાર, અતિ વૃદ્ધ, એવી પોતાની હિન્દુ–મુસલમાન પ્રજા પ્રત્યે સમભાવથી વર્તીને જે મોટી રકમ, તેમની રાહત માટે ધર્માદા કહાડીને ટ્રસ્ટ કમિટીને સોંપેલી છે, તેમાં શ્રી. મોરારજી શેઠે રૂ. ૨૫૦૦) અંકે પચ્ચીસોની ચાર ટકાની ગવર્મેન્ટ સિક્યુરિટીની નોટો ભેટ આપીને તે ફંડમાં ઉમેરો કર્યો છે.

આ ફંડના વ્યાજમાંથી દર મહિને કમિટી તરફથી, ઉપર જણાવેલાં અનાશ્રિત કુટુંબોને જીંદગી પર્યંત માસિક–ગુજરાન જોગ રકમ નિયમીત રીતે અપાય છે.

કહેવાની મતલબ એ છે, કે સ્ટેટે પણ લાયક શેઠની લાયક કદર કરીને ઉભયે પોતપોતાના મોભાને શોભાવ્યો છે.

તે ઉપરાંત Afficer's-club (રમત ગમત ખાતે) રૂ. પાંચસો જેવી સારી રકમ ભરીને શેઠ સદરહુ સંસ્થાના પેટ્રન થયા છે.

કલબ તરફથી પ્રથમ શેઠજીના માનમાં—તેમજ શેઠ સાહેબ તરફથી ત્યાર બાદ, રાણીબાગમાં, કલબના તમામ સભ્યો, અમલદારો, શેઠ શાહુકારો, ભાયાતો વગેરેને નિમંત્રીને પરસ્પર ભવ્ય પાર્ટીઓ અપાઇ હતી.

૨૦ ૧૦ અંજારિયા

શેઠ મોરારજી મુળજીએ આજ દિન સુધી કરેલી સખાવતનું લીસ્ટ નીચે મુજબઃ—

૫૨૦૦૦) શ્રી માંગરોળ શ્રીમાળી વણિક દવાખાનામાં
૩૮૦૦૦) મુંબાઇમાં સાન્તાક્રુઝમાં લક્ષ્મીબાઇ આરોગ્યભુવનમાં
૩૦૦૦૦) શ્રી માંગરોળ પાંજરાપોળમાં
૨૫૦૦૦) શ્રી માંગરોળના નિરાશ્રીત વણિક ફંડમાં
૧૦૫૦૦) શ્રી મુંબાઇમાં શેઠ હરકીશનદાસ હોસપીટલમાં
૭૦૦૦) શ્રી માંગરોળ શ્રીમાળી સમાજમાં
૫૫૦૦) મુંબાઇમાં સર શાપુરજી ભરૂચા તંગદસ્ત ફંડ શેર બજાર
૨૫૦૦) ના વ્યાજમાંથી માંગરોળના વણિક સિવાય ઉચ વરણના હિંદુ છોકરાઓને સ્કુલના પુસ્તકો અપાવવામાં
૨૫૦૦) નું વ્યાજ દર વરસે માંગરોળની ખડાયતા બોર્ડીંગને આપવા માટે
૧૦૦૦) ના વ્યાજમાંથી માંગરોળના ભંગીઓને દર વર્ષે વીજીઆદશમીની મીઠાઇ આપવામાં
૧૦૦૦) શ્રી માંગરોળ જૈન સભાને
૧૦૦૦) શ્રી માંગરોળની વૈષ્ણવ પાઠશાળાને
૧૦૦૦) શ્રી માંગરોળની વૈષ્ણવ કન્યાશાળાને
૨૦૦૦) શ્રી માંગરોળ વણિક મહાજનને રૂ. ૨૦૦૦ જેનું વ્યાજ મહાજનની મરજી પડે ત્યાં વાપરે
૬૦૦) શ્રી માંગરોળ અબ્યારૂ કલ્યાણજી રતનજીના દવાખાનામાં
૫૦૦) શ્રી માંગરોળ સોનાપુરમાં એક ઓરડો બંધાવવા માટે
૧૦૦૦) ગુજરાત સંકટ નિવારણ ફંડમાં

૧૮૧૧૦૦

૪૭૦૦૦) શ્રી માંગરોળ તથા મુંબાઇમાં સખાવતમાં; વિગતોઃ—
૨૧૦૦૦ લોકાગચ્છ   ૧૨૦૦૦ તપગચ્છ
૧૦૦૦૦ સ્થાનકમાં   ૪૦૦૦ પરચુરણ ધર્મખાતાઓમાં)

૨૨૮૧૦૦

૩૦૦) માગરોળ પબ્લીક લાઇબ્રેરીમાં મેળાવડા વખતે પુસ્તકો વગેરે માટે આપ્યા
૧૦૦) મુસલમાન ગરીબોને દાણા માટે

૨૨૮૪૦૦

,, બે લાખ, અઠાવીશ હજાર ચારસો ' તા ૨-૩-૪૧ સુધી

અનુક્રમણિકા

પ્રકરણ ૧ લું

વિષય	પૃષ્ઠ

પ્રકરણ ૨ જું

પ્રકરણ ૩ જું

વિષય	પૃષ્ઠ

પ્રકરણ ૪ થું

વિષય પૃષ્ટ

વિષય	પૃષ્ઠ

પ્રકરણ ૫ મું

વિષય	પૃષ્ઠ

વિષય	**પૃષ્ઠ**

ધાવ્યાવસ્થા—(ચાલુ)

વિષય પૃષ્ઠ

૫૫ ૨૫ મખ એમોટેડ ઓફ ફ્લેટ ને ડ્રામની વચ્ચે એક ઉમેરો

૮૩ ૧૩ ભરવો ભરાવો

૮૪ ૧૯ મત્રેવી મંત્રેલી

૮૬ ઉપલેથી ૫ંકિત ૭ હથીઆર હથિઆર

૯૦ ૧ ઊવેલી ઊવેલ

,, ૨ ઊવેલી ઊવેલ

,, ૨ ,, ,,

૯૨ ૯ વણુ વેંણુ

,, ૧૨ ફ્કર ફિકર

૯૯ ૨૦ ત્રણ બે-એક

૧૦૫ ૬ ઘેરલાભ ગેરલાભ

૧૧૨ ૮ પે.પણ મળશે-પછી-(એમ ઉમેરવું કે)-માએ ધવરાવતી વખતે મન શાંત રાખવાને બદલે જ્યારે ક્રોધ ચડયો હોય તે વખતે પોતાનું મન તદ્દન શાંત થયા પહેલાં બચ્ચાને હરગીજ ધવરાવવું નહિં. જો ધવરાવશે તો બચ્ચાં-ખાસ નબળા બચ્ચાને ખેંસ તાણ આવી જવા બહુ સંભવ છે.

૧૧૪ ૯ આવતુ આવતું

૧૧૫ ૨ ધવરાવવુ ધવરાવવું

૧૨૦ ૧૦ આવતા આવતાં

૧૨૧ ૩ ગાંઠાવાળા ગાંઠાવાળાં

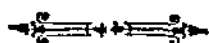
૧૨૪ ૧૦ નો તેમ

૧૨૮ ૧૭ માડા મોડા

૧૨૯ ૧૦ 'પણ બહુ વધશે' પછી 'મોટી ઉમ્મર સુધી ખોટા પ્યારથી કે ફરી ગર્ભ રહી જશે એ બીકથી જો માએ બચ્ચાને ધાવણ છોડાવ્યું નહિ હોય તો બચ્ચાને ધાવણ છોડાવવા સરળ રસ્તો એટજ છે કે ધીમે ધીમે ધાવણ છોડાવવાને બદલે એકદમ છોડાવવું. ત્રણ રોજ જો બચ્ચાને તેની માથી રાત દિવસ અલગ રાખવામાં આવે, કદાચ જીદને લીધે બચ્ચું ન ખાય કે દુધ પણ ન પીએ તો પણ જો નિશ્ચય કાયમજ રહેશે તો એકાદ દિવસ ભૂખ્યુ રહી હઠ છોડશે ને થોડું ઘણું ખાશે પીશે ને જો પુરા ત્રણ દિવસ પસાર થયા તો બચ્ચું ખાશે પીશે ને ધાવનું ભૂલી જશે. પછી મા સાથે રાખવું. એટલા વખતમાં બચ્ચું તદ્દન ધાવનું ભૂલી જશે ને કાયમનું પળે,' એટલું ઉમેરો.

૧૩૬ ૪ (બાસે,

વહુને શીખામણ



પ્રકરણ ૧ લું

તનદુરસ્તી.

મુખ્ય વિષય

તનદુરસ્તી, ઋતુપ્રાપ્તિ[1], ગર્ભાવસ્થા[2], સુવાવડ અને ધાવ્યાવસ્થા, એ મુખ્ય વિષયોનો સમાવેશ આ પુસ્તકમાં થશે. તે વિષે વિવેચન[3] કરવું શરૂ કર્યા પહેલાં નવી વહુને કેટલીએક પ્રસ્તાવિક શીખામણની જરૂર જણાય છે.

પ્રસ્તાવિક શીખામણની જરૂર

એ વિષયની ખાસ જરૂર એટલા માટે છે, કે **કન્યા** મટી **સ્ત્રી** થઇ, એ ફેરફારથી જવાબદારી બહુ વધી જાય છે. નાનપણમાં બાપના ઘરમાં એક **કન્યા** તરીકે હતી. તે વખતે તેના ઉપર કોઈ જાતની જવાબદારી નહોતી; એટલું જ નહિ પણ તેની પોતાની સંભાળ તેનાં માબાપ તરફથી લેવાતી હતી, જેથી પોતાની બેદરકારી પોતાને બહુ ઇજા કરનારી નહોતી; પણ તે હવે વહુ થવાથી એક બીજા તદ્દન **નવા ઘરમાં** કન્યા મટી **ધણીઆણી** થઇ છે : ત્યાં સાસુ, સસરા, ધણી, નણંદ; દેર અને જેઠ, એ બધાના તાબામાં રહેવું; તથા પોતાની ફરજ યથાર્થ[4] રીતે બજાવવી, પોતાની તબિયત જાળવવી, વળી તેણીને જ્યારે બાળક સાંપડે ત્યારે એક **મા** તરીકે પોતાની ફરજ અદા[5] કરવી, એ સર્વનો વિચાર કરતાં જણાશે કે તેણીની જવાબદારી કાળે કરીને વધતી જશે.

---

૧ અટકાવ. ૨ ગર્ભ રહેલી સ્થિતિ. ૩ વર્ણન. ૪ ઘટે તેવી રીતે. ૫ બજાવવી.

તનદુરસ્તી અને તેનું સુખ

તનદુરસ્તીનો વિષય જેટલો અગત્યનો છે, તેના જેટલો બીજો કયો વિષય ઉપયોગી ગણાય? તનદુરસ્તી વગર કશું કાર્ય[1] થઇ શકતું નથી. કહેવત છે કે "**પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા**" એનાથી બીજું કયું વાક્ય વધારે ખરૂ છે? પૈસો, છોકરા, માન વગેરેની અંદર સુખ છે ખરું, પણ તનદુરસ્તીથી એ બધાં ઉતરતાં છે. એક તરફથી ઘણાજ પૈસાવાળો, ઘણાજ માન મરતબાવાળો, દરેક રીતે સુખી પણ જેની તનદુરસ્તી બહુ નબળી એવો માણસ કલ્પો, ને બીજી તરફથી દરેક રીતે કમનસીબદાર ગરીબ અવસ્થાથી પાવી બૂકો લાવે ત્યારે ખાય, એવી સ્થિતિવાળો પણ તે તનદુરસ્ત એટલે શરીરે સુખી એવો કલ્પો, ને પછી તે બેનો મુકાબલો કરી વિચાર કરો, કે તે બેમાં સુખી કોણ? પહેલા બીનતનદુરસ્ત તવંગર તરફ જુઓ, તો તમને માલમ પડશે, કે તેને ખાધેલું પચતું નથી, જોઇએ તેટલું અને સ્વાદિષ્ટ અન્ન જમાતું નથી. ઘડીમાં માંદો અને ઘડીમાં સાજો, બહાર જરા પણ પવન લાગે, કે તુરત શરદી થાય, માથું દુખે, કાનમાં ચમકા આવે, ઉધરસ થાય વા જોર કરી આવે, વગેરે વ્યાધિ[2] ઉત્પન્ન થાય છે. પણ બીજા ગરીબ તનદુરસ્તને તો ટાઢ તડકો અને વરસાદની અંદર મજુરી કરતાં શરીર ઉપર હાથ કપડું નહિ છતાં ખાવાનું બધું પચે, માંદો સહેજ પડે નહિં તેથી ગરીબ પણ તનદુરસ્ત મનુષ્યને સુખી ગણવો જોઇએ. તનદુરસ્તી વિના કુબેરના ભંડાર જેટલા પૈસા હોય, તો પણ શું કામના? "**તનદુરસ્તી હજાર નિયામત**[3]" "Health is Wealth," માટે મીં કોઇએ તનદુરસ્તીની સંભાળ રાખવી, એ અતિ અવશ્યનું છે. **વહુ ઉપર પોતાની** અને તેના ભવિષ્યના બચ્ચાંની તનદુરસ્તીનો આધાર છે, તેથી તનદુરસ્તીની સંભાળ રાખવાની તેની બેવડી ફરજ છે તનદુરસ્તી માટે જેટલી સંભાળ રાખશો તેટલી ફળદાયક થવાની. પહેલાં તનદુરસ્તીના નિયમ પાળવા આકરા લાગશે ખરા, પણ તેથી આગળ ઉપર વૈદ્યને ઘેર જવાના આંટા મટશે, અને પૈસાનો બચાવ થશે શરૂઆતમાં મુનિમન વગર કશું સારૂં ફળ ભવિષ્યમાં મળે છે? આડ ખામ ખેડી તૈયાર કર્યા વગર ખેતર દાણા આપશે? તેવીજ રીતે તનદુરસ્તીના કાનુન[4] યાદ રાખી તે પ્રમાણે વર્ત્યા વગર પોતાનો મજબુત બાંધો જોવા ની, અને પોતાના તનદુરસ્ત ચહેરાનાં બાળક જોવાની

૧ કામ. ૨ દરદ ૩ પૈસા—બક્ષિસ ૪ નિયમ.

આશા છોડજો, તનદુરસ્તી જાળવવાની બેદરકારી માટે સજા થોડી નથી. નબળાં માબાપના સ્ત્રી-પુરૂષના છોકરા નબળા થાય એટલુ જ નહિ પણ તેથી કમુવારડ થાય છે, અને વાંઝીઆપણું પણ આવે છે કુદરતી કાનુન એટલે "તનદુરસ્તીની સંભાળ" તોડવાની સજા ઇશ્વરના ઘરથી જ નિર્માણ થયેલી છે

શરીરનું બંધારણ અને તનદુરસ્ત રહેવા માટે જોઇતી સંભાળ

માણસજાતના શરીરનુ બંધારણ એવું છે કે સુરત ન ગમે, તો વખતોવખત તે નાદુરસ્ત થઇ જાય, અને એ વિષે વિચાર કરીએ, તો કાંઇ તાજુબ થવાપણુ નથી, કારણ મરજીમા આવે તેમ ખાઇએપીઇએ, તેમજ ઓઢવા પહેરવાનુ ભાન રાખીએ નહિ, તો અવશ્ય તનદુરસ્તી બગડે આપણે ગમે તેટલીવાર ખાઇએ પીઇએ, પણ પેટ ના પાડતુ નથી. સંભાળપૂર્વક પેટને પોષણ આપવું, એ આપણુ કામ છે પેટ એ નાજુકમા નાજુક યંત્ર છે, અને તેની સભાળ ન લેવાય, તો તે ખરાબ થાય, તેમા નવાઇ શી?

વહુઓને તનદુરસ્ત રહેવા વિષે શીખામણ

વાચનાર બાઇઓને જે શીખામણ દેવા માગુ છુ, તે બહુજ ઉપયોગી છે, એમ બતાવી ગયો છુ અને તેથી તેમા તેમનું કાળજીપૂર્વક લક્ષ પરોવવા વિનતિ કરું છું. સારી તનદુરસ્તીવાળી વહુઓ આપણા મોહોલ્લામા કે ગામમા કેટલી છે? એમ તપાસ કરીશુ, તો ભાગ્યે કોઈ મળી આવશે સારી અને તનદુરસ્ત વહુને બદલે નબળા બાંધાની ઘણી મળી આવશે તેમા કેટલીક નાદુરસ્ત તબિયતને લીધે છોકરાઓ વગરની નજર આવશે. હિન્દુસ્તાનમા તનદુરસ્ત વહુઓ કરતા ના-તનદુરસ્ત વહુઓનું પ્રમાણ વધારે છે ઇશ્વરે સ્ત્રીઓને પેદા કરી, તેનો હેતુ બાળ-બચ્ચાંવાળી થવાને, તથા દુનિયાનો વિસ્તાર કરવાને, અને તે પ્રમાણે સ્ત્રીઓ પોતાની નાદુરસ્ત તબિયતને લીધે બાળ-બચ્ચાવાળી ન થાય, તો તેમા તેનોજ દોષ છે ત્યારે હવે શુ શુ દોષ છે, અને તેને કેમ કમી કરવા જોઇએ, તેનો રસ્તો બતાવવાનો આ પુસ્તકનો હેતુ છે આશા છે, કે વાચનારી વ્હાલી બાઇઓ, તમે તમારી તબિયતમા સુધારો કરતા શીખશો.

વાંઝીઆપણાનું એક મુખ્ય કારણ તનદુરસ્તીની ખામી છે.

દરેક શહેરમાં, દરેક મોહોલામાં એટલુંજ નહિ, પણ મોટું કુટુંબ હોય, તો તેમાં પણ છોકરાં વગરની સ્ત્રી મળી આવશેજ એ થોડા શોચની[1] વાત છે! શું ને બાઇ જન્મી ત્યારે આવી સ્થિતિમાં રહેવાને માટે પરમેશ્વરે તેને સરજી છે? ના, તેમ તો હોયજ નહિ. પણ પોતાની તબિયતની સંભાળ ન લીધી તેથી આ પરિણામ આવ્યું છે. કોઇ બાગવાનને જઇને પુછશો, તો તે પણ કહેશે, કે જે છોડ નબળો છે, અને ખાતર પાણીથી જેની માવજત થઇ નથી, તેવા છોડને ફળ આવતાં નથી, ને આવે છે તો કાચાં ખરી પડે છે. તેજ પ્રમાણે જે બાઇઓ પોતાની તબિયતની સંભાળ લેતી નથી, તેને છોકરાં થતાં નથી, અને થાય તો તે જોઇએ તેવાં તનદુરસ્ત થતાં નથી. કોઇપણ ખાસ રોગથી કોઇ બાઇને છોકરાં ન થાય, તે વિષે મારૂં અહીં કહેવાનું નથી. વંધ્યાનો[2] લગભગ અડધ ભાગ તો તનદુરસ્તીના નિયમ ન જાળવ્યાથી થયેલો હોય છે. બહેનો! તમારી **તબિયતની ખાતર, તમારાં બાળકની ખાતર**, અને તમારા **કુંટુબની** તમારાથી વધારે સંભાળ લેવાય તે ખાતર નીચેના **કાનુન પાળવાની** તમારે જરૂર છે. વહુઓની તનદુરસ્તી કેમ જળવાય, અને તે નાદુરસ્ત થઇ હોય, તો પછી દુરસ્ત કેમ થાય, તે વિષે લખવામાં આવશે.

વહુઓની તંદુરસ્તીના ફાયદા અને નાદુરસ્તીના ગેરફાયદા.

વહુઓ તનદુરસ્ત હોવાથી છોકરાંવાળી થશે, એટલુંજ નહિ પણ "તંદુરસ્ત છોકરાંવાળી થશે." વળી એ પ્રજામાંથી હિંદુસ્તાનને ઉજાળનાર, હિંદુસ્તાનની કીર્તિને વધારનાર મહાપુરૂષો નીવડી આવશે; તે માટે દેશના કલ્યાણની ખાતર પણ સ્ત્રી તંદુરસ્ત હોવી જોઇએ.

વહુ તંદુરસ્ત ન હોય, તો ફરજન્દ તંદુરસ્ત ક્યાંથી થાય?

વહુઓને એક વૃક્ષની[3] ઉપમા[4] આપીએ તો તેનાં બચ્ચાંને ફળની ઉપમા આપી શકાય હવે ફળનારૂ ઝાડ રોગી હોય, તો તેમાંથી સારાં ફળની આશા રાખવી ફોકટ છે. રોગી ઝાડમાં કાં તો ફળ થતાંજ નથી; અથવા થાય છે, તો નાનાં નાનાં, સ્વાદ વગરનાં અને પાકયા પહેલાં ખરી જાય એવાં થાય છે, તેવીજ રીતે રોગી વહુઓની બાબતમાં જુઓ, તો તે વંધ્યા હશે,

---

1 અફસોસની—દિલગીરીની 2 એકે છોરૂ ન થયું હોય તેવી સ્ત્રી
3 ઝાડ 4 સરખામણી કરીએ.

અને કદાચ બાળક થતા હશે, તો નમળા હશે, તેની વહુને કસુવાવડ થવાનો વધારે ભય છે, ખટખટુબાના વેનામાથી દ્રાક્ષની આગા રાખીએ, તો તેની વહુમાથી તન્દુરસ્ત બાળકની આશા રાખવી દિવસ પછી રાત અને રાત પછી દિવસ આવે એ વાક્ય જેટલું ખરૂ છે તેટલુ '**રોગીનો વિસ્તાર રોગી**' એ વાક્ય ખરૂ છે.

રોગી સ્ત્રી-પુરૂષે પરણવાના ગેરફાયદા

ક્ષય, ગંડપણ, પત, વાઇ વગેરે બીજા રોગ એવા છે, કે વારસામાં ઉતરે છે, તેથી એવા મનુષ્યની પ્રજા રોગીષ્ટ થાય એ સ્વાભાવિક છે માટે તેવા સ્ત્રી-પુરુષોએ લગ્ન કરવા ન જોઇએ

તનદુરસ્તી વગર મહેનતે મળતી નથી

વહુઓએ તનદુરસ્ત રહેવા કોશીશ કરવી જોઇએ, ફકત મનથી જ એમ માને કે હું તનદુરસ્ત થાઉ તો ઠીક, પણ તેથી કાઇ તનદુરસ્ત થવાતું નથી હરેક શુભ કામના નિયમ શીખી તે પ્રમાણે વર્ત્યા વગર કાઇ ફળ થતુ નથી એવા નિયમ શરૂઆતમા અઘરા લાગે છે **તનદુરસ્તીના નિયમો દીર્ઘાયુ શો રીતે થવાય તે બોર્ડ ઉપર જૂદા છપાવ્યા છે.** તેમા વિશેષ ખુલાસા છે તે વાચવા ભલામણ છે. જેમ, (૧) **વહેલાં ઉઠવુ** એ સારૂ છે પણ આળસુ માણસોને બિછાનુ છોડવુ મહા બોજારૂપ થઇ પડે છે જે માણસને તનદુરસ્ત રહેવા ઇચ્છા હોય તેણે વહેલા ઊઠવુ એ બહુ જરૂરનું છે પણ તેઓ વહેલા ઊઠવાની ટેવ પાડવા મહેનત કરશે, તો પછી તે ટેવ તેમને આનંદ આપનાર થશે, એમા જરાએ શક નથી (૨) **નિયમિત કસરત** એ તનદુરસ્તી માટે બહુ ઉપયોગી છે, પણ તે પ્રમાણે થોડાજ વર્તે છે. જો થોડો વખત તેની ટેવ રાખવામા આવે તો તે મનપસંદ થઇ પડે છે, (૩) **પુરતા પાણીથી શરીર ચોળી-મસળી નહાવુ** એ ઘણુ ઉત્તમ છે, પણ તેમા મહેનત છે એમાં મહેનત છે એમ ગણી આળસથી નહાવાનું છોડી દે, તો તેથી નુકશાન થાય છે આવો પ્રત્યેક[1] નિયમ પાળવામાં શ્રમ[2] અને કાળજીની જરૂર છે એમાં બેદરકારી રાખ્યાથી શરીર બગડે છે એક વાર શરીર બગડયું તો પછી દશગણી મહેનત અને સભાળ લેતા પણ ઠેકાણે આવવુ મુશ્કેલ પડે છે. માટે પહેલેથી સંભાળવુ એ આપણો ધર્મ છે

---

૧ દરેક ૨ મહેનત

સુસ્તાઇ એ રોગનું ઘર છે.

સુસ્તાઇ[1] એ ઘણા રોગનું મૂળ છે આળસ રોગને જન્મ આપે છે, એટલું જ નહિ પણ તેને પોષણ આપે છે એટલે તેને ઉછેરે છે, ને ઓરતને સગર્ભા થવાના પ્રતિબંધનું[2] એક કારણ થઇ પડે છે જ્યારે કાંઇ પણ કામ કરવાનું ન હોય, ત્યારે માણસને કેટલું મુંઝાવું પડે છે? હવે પૈસાદાર કામ વગરની ઓરતોની સ્થિતિ તરફ નજર કરતા કંટાળો આવ્યા વગર રહે નહિ આળસુ રહીને પછી ફરિયાદ કરવી, કે ખાધેલું પચતું નથી, શરીરને ચેન પડતું નથી, જીવ મુંઝાય છે, ઊંઘ બરાબર આવતી નથી, એ કેટલું બેહુદું[3] છે !

કસરત અને તેની જરૂર

કસરત એ આળસનો દુશ્મન છે અને આળસ એ તનદુરસ્તીનો દુશ્મન છે. તનદુરસ્તી કસરત વગર કદી મેળવી શકાતી નથી. વહુઓએ કેવી જાતની કસરત કરવી જોઇએ, તે વિષે લખું છું તેમને કસરતમાં ઘરનું કામ એ મુખ્ય છે જેવું કે પાણી ભરવું, દળણું દળવું, ખાંડવું, ઠામ-વાસણ માંજવાં, ઘર ઝાડી-ઝાપટી વાળી-ઝાડી સાફ રાખવા, રાચ-રચીલાં સંભાળવાં, રસોઇ કરવી ઇત્યાદિ. એ બધા કામમાં કસરત છે માટે ઘર ચલાવવાનો બોજો વહુઓ યોગ્ય રીતે ઉપાડતી હોય, તો તેને કસરતની ફરજ બહુધા[4] પાર પડે છે વળી ગરીબ કુટુંબની વહુને ઉપરના કામ સિવાય છાણાં મેળવવાનું, ઢોર માટે ઘાસ વાઢી આવવાનું, બળતણ એકઠું કરવાનું, એ વગેરે કામ હોય છે લખવાની મતલબ એટલીજ છે કે જે બાઇઓને કામમાં કસરત મળે છે, તેવી બાઇઓ સારી તનદુરસ્તી ભોગવે છે, અને તે તનદુરસ્ત બાળકને જન્મ આપે છે પણ જેની સ્થિતિ સારી છે, અને ગરીબો પેઠે જેને અંગ મહેનત કરવી પડતી નથી તેવી બાઇઓને પગે ચાલી ફરવા જવું, એ ઘણું ઉત્તમ કામ છે ચાલવાથી છાતી પહોળી થાય છે, ખભામાં જોર આવે છે, માંસની પેશીઓ મજબૂત બને છે, ભૂખ લાગે છે અને દસ્ત સાફ આવે છે ઇત્યાદિ થોડા રોજ ખુલ્લી હવામાં ફરી લાભ લેતા તેના ફાયદાની ખાત્રી થશે સગર્ભા[5] હોય તેણે પગે ચાલી બહુ ફરવું, એ સારૂ નથી, તો પણ તેમણે થોડું ચાલવું એ બહુ જરૂરનું છે ફરવા જવાની

---

૧ આળસ ૨ અડચણ ૩ ખોટું ૪ ઘણે ભાગે ૫ ગર્ભ રહ્યો હોય તેવી સ્ત્રી

બાબતમાં એક અંગ્રેજી ગ્રંથકર્તા કહે છે, કે તનદુરસ્ત રહેવાનો સહેલામાં સહેલો ઉપાય એ છે, કે 'ચામડાના જોડા બહુ ફાડો', આ તેનું કહેવું ખરેખર છે,–કહેવાનો મતલબ કે બહુ ચાલો, કેમકે તેથી તનદુરસ્તી જળવાય છે.

નિયમસર ફરવા જવું એ તદુરસ્તી માટે બહુ જરૂરનું છે.

દરેક ઋતુમા ફરવાની કસરતની બહુ જરૂર છે. ફરવાની કસરત સવાર સાંજની હોવી જોઈએ અને શક્તિ અનુસાર[1] તેનુ માપ હોવું જોઇએ. દિવસના કામથી કંટાળેલા માણસને સાંજનું ફરવું વધારે સુખદાયક જણાય છે. પૃથ્વી આદિ[2] ગ્રહ પણ નિયમિતપણે ફર્યા કરે છે. એ જાણે સૂચવતા હોયની કે તમે પણ ફરવામાં નિયમિત થાઓ. ફરવા જવાથી કસરત અને ખુલ્લી હવાનો સ્પૂર્ણ[3] લાભ મળે છે. (જૂઓ વગર દોકડાનો વૈદ)

નાજુક વહુઓએ ધીમે ધીમે કામ કરવાની ટેવ પાડવી.

જે નાજુક બદનની સુકોમળ બાઇઓ છે, અને જેને કામ કરવાની ટેવ નથી તેવી બાઇઓએ ધીમે ધીમે મહાવરાથી કામ કરવાની ટેવ પાડવી, એ ફાયદાકારક છે.

કસરતના ફાયદા

બાઇઓ, જો તમે મજબુત થવા માગતાં હો, તો ઉદ્યોગી થાઓ, **ઘરનું કામ કરો અને ફરવા જવાની ટેવ રાખો.** જો તમારી જુવાની ખીલતી રહેવાને અને તમારો દેખાવ સુન્દર રહેવાને ઇચ્છા હો તો શરીરને કસરત મળે તેવા કામ કરો ઉદાસી, નબળાઇ અને એવા બીજાં દુઃખદાયક ચિન્હોનો પરિત્યાગ[4] કરવા ઇચ્છતાં હો, તો મહેનતુ થાઓ અને શરીરને જોઇતી કસરત આપો. કુદરતના કાયદાની વિરૂદ્ધ ચાલવાથી કાંઈ સારૂં ફળ નથી. તમારૂં મન અને તન સુખી અને આનંદી રહે એવાં કામમા ગુંથાએલું રાખો. આ બધી વાત "તવંગરની"[5] વહુઓએ વધારે યાદ રાખવા જોગ છે. **રોટી ત્યાં ચોટી નહિ, અથવા દાના ત્યાં ધાના નહિ,** એટલે જેને ત્યા દાણા છે તેને ત્યા ધાવવાનું બાળક નહિ. એ કહેવત પડવાનું કારણ એટલુંજ કે શ્રીમંતની વહુઓ આળસમાં અને મોજમજામા વખત નકામો ગુમાવે છે, તેથી તેમને છોકરાં કમી થાય છે.

---

૧ પ્રમાણમા ૨ વગેરે ૩ ઘણોજ ૪ દુર ૫ પૈસાદાર

તવંગર વહુઓને ઝાડાની કબજીઅત[1] વિશેષ થાય છે તેનું મોટું કારણ તેમની નિરૂદ્યમી[2] વર્તણુક[3] છે. વળી ઘણી સ્ત્રીઓ આ કુદરતી હાલતમાં નિયમિત ન રહેવાથી એ વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે, માટે એ બાબતમાં નિયમિત થવાની તથા અંગકસરત કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

શ્રીમંતની સ્ત્રીઓ ખોટી મોટાઈમાં મહાલી શરીરને કસવાનું છોડી દેવાથી પોતાના શરીરની ખરાબી કરે છે, અને પોતાના પતિની સેવા યથાયોગ્ય બજાવી શકતી નથી તેમના ઘરના કામકાજ માટે નોકર ચાકર હોય, તેથી પોતે ઘરનું કામકાજ કરવું બિલકુલ છોડી દે એ ઠીક નથી. કેમકે તેથી તેની તબિયતમાં ખલેલ[4] પહોંચે છે, તેની સાથે કારભાર યથાસ્થિત[5] ચાલતો નથી. માટે નોકરની પાછળ નોકર થઇ કામ લેતાં પોતાને કસરત મળે છે, અને ઘરનો વહીવટ સંતોષકારક ચાલે છે.

(અંઘોળ) અંગઘોળ એટલે ચોળી મસળી નહાવું

જે બાઇઓને તનદુરસ્ત રહેવા ઇચ્છા છે, તેવી બાઇઓએ (ગરીબ યા તવંગર) તનદુરસ્ત રહેવાની ખાતર દરરોજ **સવારમાં ઠંડા પાણીથી ચોળી મસળી નહાવું** જોઇએ, અને તેની સાથે સાબુનો ઉપયોગ થાય તો બેહેતર[6]. નહાવાની બાબતમાં તવંગર તેમજ ગરીબ સ્ત્રીઓની સરખીજ ફરજ છે. સ્વચ્છ પુષ્કળ પાણીએ નહાવું. નહાવાથી શરીરે સ્ફૂર્તિ[7] આવે છે. વળી તેથી કબજીઅત તૂટી દસ્ત સાફ આવે છે. અને તાકાત[8] પણ બહુ આવે છે નહાતી વખત પવન લાગે એવી ઉઘાડી જગ્યામાં નહાવું ન જોઇએ. નાહ્યા બાદ શરીર જોરસથી લુછી નાખવાથી સારો લાભ મળે છે.

ખોરાક ત્રણ વખત લેવાની જરૂર

વહુઓએ ખોરાક ત્રણ વખત ખાવાની જરૂર છે. સવાર, બપોર અને રાતના યોગ્ય ખોરાક લેવો. જે સ્ત્રીઓને જમવાને બપોરના મોડું થતું હોય તેમણે સવારમાં નાસ્તો અવશ્ય[9] કરવો. ખોરાકમાં દૂધનો ઉપયોગ જરૂર કરવો. રાતનો ખોરાક હલકો લેવો અને વાળુ પછી તુરત સુવાની ટેવ રાખવી.

---

૧ ઝાડો બરાબર ન ઉતરે તે ૨ આળસુ ૩ ચાલચલગત ૪ નુકશાન
૫ બરોબર ૬ વધારે સારૂં ૭ ચપળતા ૮ જોર ૯ જરૂર

નહિ, પેટમા બહુ બોજો હોય તો ગતે ઉઘ બરાબર આવતી નથી, એટના માટે વાળુ વખત વહેલો વહેનો રાખવો સર્વને એકજ પ્રકારનો ખોરાક માફક આવતો નથી, માટે પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવે તેવો ખોરાક પ્રત્યેક સ્ત્રીએ લેવો ભૂખ વગર હરગીજ ખોરાક ન લેવો હવે તો આ બહુ લેવાય છે તેથી ત્રણવાર જમવાનુ તો બધ જ થયુ છે

બહુ સંભાળથી ખોરાક ચાવવાની જરૂર

ખોરાક બરાબર ચાવીને ઉતારવાની ટેવ રાખવી. એ ટેવ સ્ત્રીએ રાખવી તેમજ બચ્ચાને પડાવવી **પેટની ઘંટી દાંત** છે વળી મોઢામા ખોરાક ચાવતા થુક મદદગાર થાય છે, એટલુજ નહિ પણ ખોરાકને હજમ[1] થવામા થુક ઉપયોગી છે. ખોરાક મોઢામા પૂરતો ચવાય ત્યારેજ થુક તેમા બરાબર મિશ્ર[2] થઇ શકે ચાવવાની ખામી અને થુકની ખામીથી અજીર્ણ[3] થાય છે બહુ સાદો ખોરાક પણ ચાવવાથી મીઠો થાય છે અને થોડે ખોરાકે પેટ ભરાય છે ટુકામા જમવામા કદી ઉતાવળ કરવી નહિ

નિયમસર ખાવું જોઇએ.

ખાવાની મબાબતમાં બીજી ભલામણ કરવાની જરૂર છે, તે એ કે નિયમસર ખાવાની ટેવ રાખવી કોઇવાર વધારે ને કોઇવાર ઓછું, કોઇવાર ટાઢુ અને કોઇવાર ઊનુ એમ કરવું એ હાનિકર્તા[4] છે ભૂખથી જરા ઓછુ ખવાય તો હરકત નહિ પણ **હરગીજ ભૂખ કરતાં વધારે ખાવું નહિ** ભૂખ કરતા વધારે ખાવુ એ અપચાનુ મૂળ છે સાધારણ કહેવત છે કે "ભુખ્યુ તેને કાંઇ ન દુખ્યું"

નિયમિત વખતે ખાવુ જોઇએ

નિયમિત વખતે ખાવું જોઇએ એટલે બરાબર મુકરર કરેલે વખતેજ ખાવા બેસવુ જોઇએ એકવાર દશે, બીજીવાર બાર બજે એમ અનિયમિત વખતે જમવાથી ખોરાક પચવામા હરકત આવે છે

ખોરાક લેતી વખતે મન શાંત રાખવાની બહુ જરૂર છે.

જમતી વખતે મન શાત જોઇએ મગજ ઉકળેલું હોય રીસ ચડી હોય, કજીઓ થયો હોય અથવા ખરાબ ખબર સાભળ્યા હોય તેવે વખતે જમવાથી પચાવ થતો નથી અને જમવામા ઉલટુ નુકસાન છે, માટે તેવે વખતે ન જમવુ એ બેહેતર છે થોડો વખત ખમી મન શાત થતા પછી જમવુ.

---

૧ પચવુ. ૨ મળી શકે ૩ અપચો ૪ નુકસાનકર્તા

સ્ત્રીએ ધણી કે બચ્ચાં જમતી વખતે કંકાસ[1] થાય તેવી વાતો આગળ આણવી નહિ. સમજુ બાઈઓએ સમજવું જોઈએ કે ધણી યા સાસુ ગમે તેને જમવાનો વખત હોય, તે વખતે શાંત સ્વભાવ રાખી સાસુનું, ધણીનું અને ઘરનાં તમામ માણસોનું મન રંજન[2] થાય તેવી ટેવ રાખવી. જમતી વખતે લોહી ઉકળે એવી કોઈ જાતની યાદી આપવી નહિ. જમ્યા બાદ બે કલાક સુધી મન ઉશ્કેરાય એવી વાતમાં લક્ષ રાખવું નહિ ખોરાક પચે ત્યાં સુધી શાંત મન રાખવા પૂરેપૂરી જરૂર છે.

તનદુરસ્ત રહેવા માટે વહેલાં ઉઠવાની જરૂર

વહુઓએ સવારમાં વહેલાં ઉઠવું જરૂરનું છે. સવારને વખતે આંખ ઉઘડ્યા પછી પથારીમાં પડ્યા રહેવું એ સુસ્તાઈનું લક્ષણ છે. મોડા ઉઠવાથી તન અને મન નબળા થાય છે, તેટલા માટે સવારને વખતે સૂર્યોદય દરોસ[3] ઉઠવું એ ઉત્તમ છે. આ બાબત ટેવની છે. એકવાર ટેવ પડશે એટલે પથારીમાં પડ્યા રહેવું ગમશેજ નહિ.

સવારમાં વહેલા ઉઠવાના ફાયદા

સવારમાં વહેલા ઉઠવાથી હરેક કામ ત્વરાથી[4] અને આનંદથી થાય છે. જો સવારનો વખત આનંદ અને ઉલ્લાસથી શરૂ થયો, તો પછી આખો દિવસ આનંદમાજ જાય છે, અને કામને સહેલાઈથી પહોંચાય છે. સવારનો કાળ ખુશનુમા અને આનંદી છે. આખા દિવસની હવા કરતા સવારની હવા ઉત્તમ છે. સવારની હવા આનંદ આપનારી, જોર આપનારી અને થાક ઉતારનારી છે. જો તમે તમારૂ શરીર તનદુરસ્ત રહે એમ ઇચ્છતાં હો, તો સવારમા વહેલાં ઉઠો. લાંબી જીંદગીની ઇચ્છા રાખતા હો, તો સવારમાં પથારીમાંથી વહેલા ઉઠો. વહેલી ઉઠનારી વહુઓ તનદુરસ્ત, ખુશનુમા અને લાંબી જીંદગીવાળી થાય છે.

સવારની ખુબીનો ટુંક વિચાર

આખા દિવસના દરેક ભાગ કરતાં સવારનો ભાગ બહુ રમણીય છે[5] સવારમાં વહેલા ઉઠનાર સવારની કુદરતી શોભા જોઈ પોતાના આનંદમાં વધારો કરે છે. ઉગતા સૂર્યના કિરણના પૃથક્કરણથી[6] આકાશનો ગુલાબી રંગ

૧ કજીઓ ૨ ખુશી ૩ દિવસ ઉગ્યા પહેલા ૪ ઉતાવળથી.
૫ મનને ખુશી કરે તેવો ૬ જુદા જુદા ભાગ થવાથી.

મનને આનંદ આપે છે. સવારના પહોરમાં જાણે કુદરત ખુશી થતી યા હસતી હોય એવો આભાસ આવે છે. પક્ષીઓ પોતાના મધુર સ્વરથી કલ્લોલ કરી રહ્યાં હોય છે. પાંદડા ઉપરનાં ઝાકળનાં ટીપાં મોતી જેવાં ચળકતાં નજરે આવે છે. પુષ્પની સુગંધ આસપાસ પ્રસરી ગઈ હોય છે. આ કુદરતી આનંદ લેવાની વેળાએ પથારીમાં પડયા રહેવું એ કેટલું ખોટું ?

સવારની ઝાકળ નુકશાનકારક નથી.

સવારના વખતમાં આપણા દેશમાં ઝાકળ બહુ પડતી નથી; થોડી પડે છે. પણ સવારની ઝાકળ શરીરને ફાયદાકારક છે, અને સાંજની ઝાકળ શરીરને નુકશાનકારક છે.

વહેલા અને મોડા ઉઠનારનો મુકાબલો

વહેલા ઉઠવાથી શરીર તનદુરસ્ત બને છે. માંસની પીશીઓ મજબૂત બને છે, ચહેરો ખુશનુમા બને છે, મગજ સાફ થઇ તીવ્ર બને છે. સવારમાં વેહેલા ઉઠવાથી દુઃખીને પોતાનાં દુઃખ વિસારે[1] પડે છે. માંદાને દિલાસો મળે છે, અને ચહેરાના રંગને ઓપ ચડાવનાર સવારનોજ વખત છે. મોડા ઉઠનારનો ચેહેરો ઉદાસી લાગે છે, તેનું આખું શરીર ઢીલું જણાય છે, ને તેને કાંઇ ચેન પડતું નથી. તેનું મોઢું જોઇએ તો ફેફરી ગએલ જણાય છે. એવા માણસને મંદવાડ જલદી પકડી પાડે છે.

વેહેલા ઉઠવાની અસર

સ્ત્રી વહેલી ઊઠશે, તો બચ્ચાં નોકર વગેરે વેહેલાં ઉઠતાં શીખશે.

કેટલો વખત ઉંઘવાની જરૂર છે, સુવા તથા ઉઠવાનો વખત

વેહેલા ઉઠવાનો અર્થ એમ નથી, કે પૂરતી ઉંઘ ન લેવી. વહુઓને અને બીજાઓને થોડી તો સાત અને વધુ તો આઠ કલાક ઉંઘ લેવાની જરૂર છે. માંદગીના વખત સિવાય વહુઓએ વેહેલું ઉઠવું જોઇએ. રાત્રે હરી સજાની ટેવ રાખે તો તેને સાડાપાંચે ઉઠવું મુશ્કેલ લાગશે નહિ. રાત્રે બહુ મોડા સુવુ એ હાનિકારક છે. મધરાત પેહેલાંની એક કલાકની ઉંઘ એ મધરાત પછીના ત્રણ કલાકની ઉંઘ બરાબર છે. એટલા માટે ખાસ કરી **વેહેલા સુવાની ટેવ રાખવી જોઇએ**, જેથી સવારે વહેલા ઉઠવામાં હરકત આવે નહિ.

---

[1] ભુલી જાય છે.

ઘરમાં ખુલ્લો પવન આવવો જવો જોઇએ.

ઘરમાં તાજો પવન વારેઘડીએ આવવો જવો જોઇએ, તેમાંએ વળી સૂવાના ઓરડામાં તો તાજા પવનની દરકાર થવાની ખાસ જરૂર છે. તેમ ન હોય તો શ્વાસોચ્છ્વાસથી નીકળતી ઝેરી હવા ફરીને શ્વાસમાં લેવાય છે, અને તેમ થયે ખબર ન પડે તેવી રીતે ઝેરી હવાની અસર શરીર ઉપર થાય છે અને તેને લીધે સુસ્તાઇ, માથુ ભાની, અપચો, ખરાબ સ્વપ્નાં, વગેરે મરજ[1] પેદા થાય છે. નાની ઓરડીમાં પુરૂષ, સ્ત્રી, અને છોકરાં ખીચોખીચ સૂએ અને તેમાં પૂરતો પવન તથા હેરફેર કરવાની જગ્યા હોય નહિ, તો પછી તેની તબિયત નાદુરસ્ત થવા સંભવ છે. આપણા લોકો તાજી હવા મેળવવાની પૂરતી કાળજી રાખતા નથી, એ દિલગીરીની વાત છે. ઘરમાં પૂરતી ઉંઘ ન આવતી હોય તો જાણો કે ઘરમાં પવનની જોઇતી દરકાર નથી. સૂતી વખતે દીવો રાખી સુવાથી ઘણું નુકશાન છે. માટે દીવો ઓલવી જ સુવું. મીણબત્તી અને દીવાસળીની પેટી પથારી પાસે રાખી સુવું, જેથી જરૂર પડે દીવો કરી લેવાય.

પુરતી ઉંઘ ન આવવાના કારણમાં હવાની હરફરની બેદરકારી મુખ્ય છે.

વળી આખા દિવસમાં કાંઇ થાક લાગે, એવો ધંધો કે કસરત નહિ કરેલ હોય, તેને પૂરતી ઉંઘ આવવી મુશ્કેલ છે; તેમાં વળી જોઇતી તાજી હવાની ઘરમાં ખામી હોય, ત્યારે તો ઉંઘ આવેજ ક્યાંથી ? સારી ઉંઘ આવવા માટે છૂટથી પવન આવી શકે એવા ઘરની જરૂર છે. તવંગર વહુઓ ઘરના ઉપયોગી ધંધા કરવા હલકું ગણે, અને જો તેની જોડે ઘરમા તાજો પવન આવે જાય તેવી પૂરતી જોગવાઈ નહિ હોય, તો તેમને સુખની ઊંઘ આવે ક્યાંથી ? ગરીબ મજૂરી કરનાર વહુઓને કામ ધંધો કરવાની સાથે બહારની ખુલ્લી હવાનો જોઇએ તેટલો લાભ મળે છે, તેથી તેને મજાની મીઠી ઊંઘ આવે છે. પૈસો ઘણો હોય, તોપણ પૈસાદારને સુખની ઊંઘ આવતી નથી તેનું કારણ હવે બરાબર સમજાયું હશે. પૂરતું કામ, કસરત અને ખુલ્લી હવા એ ઉંઘ લાવવાનાં સાધન છે, માટે પૈસાદાર વહુઓએ પોતાના ભલા ખાતર, પૂરતી ઊંઘ આવે તેની ખાતર, ઘરનું કામ, કસરત અને ખુલ્લી હવાનો જેટલો ઉપયોગ લેવાય તેટલો લેવા ચૂકવું નહિ.

---

[1] રોગ

સુખની ઊંઘના ફાયદા

ઊંઘ એ ઈશ્વરના ઘરની સૌથી સરસમાં સરસ બક્ષિસ છે. ઊંઘ એ દુઃખ વીસરાવનાર, શાંત કરનાર, પોષણ કરનાર, સન્મિત્ર[1] છે. જે વહુઓને છોકરાંની માફક જલ્દી ઊંઘ આવી જાય, તે વહુ વધારે સુખી છે. તનદુરસ્તી વખતે ઉંઘ સંતોષ આપે છે, મંદવાડના વખતમાં દુઃખ ભુલાવે છે, અને ચિંતાતુર માણસની ચિંતા દૂર કરે છે. ઊંઘ–આરામ એ આ દુનિયામાં ખરો રામ છે.

થાક ઊંઘ લાવે છે, ઊંઘ માટે દવા ખાવી એ નુકશાનકારક છે.

ઊંઘ એ દિવસની અંદર કરેલા કામનો થાક ઉતારનાર છે કામ કરેલું હોય તોજ થાક લાગે છે. થાક લાગ્યા વગર બરાબર પાકી ઊંઘ આવતી નથી. જે બાઇઓ કામ ધંધો ન કરતી હોય, તેવી બાઈઓને ઊંઘ બરાબર આવતી નથી, એવી ફરિયાદ કરે તે મિથ્યા છે. ઊંઘ લાવવા માટે કાંઇ પણ કેફી વસ્તુનો ઉપયોગ કરવો નહિ. ઊંઘ લાવવા માટે કુદરતી દવા જોઇતી અંગમહેનત છે. કુદરતી ઊંઘથી મનને સંતોષ, દિલાસો અને આનંદ મળે છે, તે કૃત્રિમ[2] ઊંઘથી મળતાં નથી. કેફી દવા પેટમાં ઘાલી ઊંઘ લાવવા વલખા મારવાથી શરીર બગડે છે. (ઊંઘ આવવા ઉપચાર માટે જૂઓ 'વગર દોકડાનો વૈદ' પૃષ્ઠ ૧૯૭)

આળસ અને મોજશોખ જીંદગીના દુશ્મન છે.

મહેનતુ માણસો કરતાં આળસુ અને મોજશોખી માણસોની જીંદગીની દોરી વહેલી ટુંકી થાય છે. આળસ અને મોજ–શોખ એ ધીમે ધીમે શરીરમાં અસર કરનારાં ઝેર છે, અને તેજ પ્રમાણે તે ધીમે ધીમે શરીરનો નાશ કરે છે.

કસરતની ભૂખ ઉપર અને ભૂખની સ્વાદ તથા પચાવ ઉપર અસર

પૈસાદાર વહુઓ કેટલીક વાર ભૂખ નહિ લાગવાની ફરિયાદ કરે છે. તેનું કારણ એ કે તેને કામ ઉપર કંટાળો છે, ને આળસ ઉપર ભાવ છે. **ભુખ કામ કર્યા વગર કે મહેનત કર્યા વગર લાગતી નથી.** ગરીબ વહુઓ તરફ જોશો, તો તેને ભૂખ લાગે છે, અને ભૂખ બરાબર લાગ્યાથી સુકો રોટલો તેઓને ઘણોજ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. માટે ખરું પુછો તો ભૂખમાંજ સ્વાદ રહ્યો છે. શેક્સપિયર કવિ કહે છે, કે નસીબની બલિહારી છે! જેને

---

૧ સારો—સાચો મિત્ર ૨ દવાથી કે પરાણે લાવેલી

ભુખ છે તેને ખાવા નથી, જેને ખાવા છે તેને ભુખ નથી. તવંગર લેાકાને ખાવાનું ઘણુ છે, પણ તેનાથી તેને કાંઇ ઉપયેાગ લેવાતેા નથી. કારણુ તેને ભૂખ નથી. ભૂખથી ખાનારાને અપચેા થતેા નથી. ત્યારે અપચાથી દૂર રહેવુ હેાય, તેા **ભુખ વગર ખાવું નહિ,** અને **ભુખ** લગાડવી હેાય તેા ખેાટી મેાટાઈ તજી **ઘર કામકાજ કરવું.** (કેમ, ક્યારે, કેટલું કેવી રીતે ખાવું તે વિષે જૂએા 'વગર દેાકટરનેા વૈદ્ય' પૃ૦ ૩૫)

અજવાળાની જરૂર અને તેની અસર

સૂર્યના અજવાળાની પૂરેપૂરી જરૂર છે. અજવાળું યા સૂર્યનું તેજ એ **જીંદગી છે.** અજવાળું-તેજ એ સાક્ષાત્ **તનદુરસ્તી** છે. તેજ એ શેાભા આપનાર છે, કુદરતી **વૈદ્ય** છે, દિલાસેા દેનાર છે, અને દુઃખીઆનાં દુઃખ ભુલાવનાર છે. **સૂર્યનુ તેજ જીંદગી આપે છે;** કારણુ જો મૂર્યનું તેજ ન હેાત તેા જમીન ઉપરના તમામ ઝાડ, છેાડ, કરમાઇ જાત, ને મરી જાત-એટલે વનસ્પતિ ખેારાક કાંઇ પાકત નહિ, તેજ પ્રમાણે જીવતા જીવ પર પણુ તેની એટલીજ અસર થાય છે. **તેજ** એ તનદુરસ્તીરૂપજ છે, તેથી લેાહીને પ્રાણુવાયુ મળે છે અને આખું શરીર તેજથીજ સુધરે છે. **તેજ** એ કુદરતી વૈદ્ય છે. તેનાથી કેટલાક રેાગ મટે છે. જેના ઉપર દવાની અસર થતી નથી, તેવા રેાગ ઉપર તેજની અસર જલ્દી થાય છે. **તેજ** શરીરને શેાભા આપનાર છે. તેમ આખી સૃષ્ટિને[1] શેાભા આપનાર છે. શરીર ઉપર તાજગી[2] લાવી મ્હેાં પર લાલી લાવનાર પણુ એજ છે. **તેજ** દિલાસેા આપનાર, તથા આનંદ આપનાર છે. તેથી શરીરમાં ખુશી પેદા થાય છે. માણુસના ચહેરા ઉપર જે લાલી દેખાય છે, તે સૂર્યના તેજમાંથી આવી છે. મીલમાં અથવા કારખાનામાં કામ કરનારનારાનાં મ્હેાં તરફ નજર કરેા, તેા તમને તેનેા ચ્હેરેા ફિક્કો માલમ પડશે, તેનું કારણુ એ કે તેઓ સૂર્યનું તેજ બરાબર લઇ શકતાં નથી તથા ખુલી હવા પણ તેમને જોઇએ તેટલી મળતી નથી. ચેામાસાના દિવસમાં સૂર્ય બે ચાર દિવસે દેખાતેા નથી ત્યારે આપણુને અકળામણુ આવે છે, ને ચ્હેન પડતું નથી, મન ઊદાસ રહે છે, તથા ખાધેલું પચતું નથી, આ બધી અસર થવાનું કારણુ તેજની ગેરહાજરી છે.

સુર્યના તેજને પુરતી રીતે ઘરમાં પ્રકાશવાની જરૂર

દરેક ઓરડામાં મેાટી બારીઓ જોઇએ, કારણુ તેના વડે સૂર્યનું તેજ આખા ઘરમાં ફરી શકે. માળી ફુલઅથવા ઝાડને અજવાળામાં રાખે છે તેથી

---

૧ દુનિયા ઉપરની સર્વ ચીજેા ૨ તનદુરસ્તી, આરેાગ્યતા

તે પ્રફુલ્લિત થાય છે. કોઈ ઝાડને અથવા ફૂલને નિસ્તેજ[1] કરવા જરૂર હોય તો તેને અંધારામાં રાખવું પડે; ચહેરા ઊપર કુદરતી ગુલાબી રંગ જોવા ઇચ્છતા હો તો સૂર્યના તેજનો પૂર્ણ લાભ લો.

વર્ષાદ પડી મેાલ, ઝાડ, ખડ વગેરેને કેવી તાજગી આવે છે તે સૌને અનુભવની બાબત છે. એટલે જેમ તેજ તેમ પાણી પણ પુષ્કળ પીનારના ચહેરાને તાજગી આવે છે

તેજની ગેરહાજરીનાં ખરાબ પરિણામના દાખલા

સૂર્યના તેજની ખામીથી આંખનું તેજ કમી થાય છે મન ઊદાસી રહે છે અને શરીરનું કદ પણ જોઇએ તેવું વધતું નથી ખાણ ખોદનારાનો ઘણો ભાગ અંધારામાં રહે છે તેથી તેમાંનાં ઘણે ભાગે ઠીંગર્યા રહે છે. અંધારી કોટડીમાં પૂરેલા કેદીઓ વખતે આંધળા થએલા માલમ પડે છે અંધારામાં રહેનારની આંખ તેજ ઝીલી શકતી નથી. વળી અંધારીઆ ઘરમાં રહેનાર ઘણે ભાગે ઉદાસીન હોય છે.

તેજ હવાને સારી કરે છે

સૂર્યનો પ્રકાશ ઘરમાં પડે તેથી ખરાબ દુર્ગંધ દૂર થાય છે. તેટલા માટે સૂર્યના પ્રકાશને પૂરતી રીતે ઘરમા દાખલ થવા દેવો જોઇએ કહેવાની મતલબ કે પોતાના ઘરમા પ્રકાશ અને હવાની આવ જાની પુરતી જોગવાઇ રાખવી.

સૂર્યનો બીજો કુદરતી ગુણ

સૂર્યની ખૂબી એ છે, કે જે ગંદકીવાળી જગ્યા પર તેનો પ્રકાશ બરાબર પડે, તો તે ગંદકીને દૂર કરે છે. પણ પોતે સ્વચ્છનો સ્વચ્છ રહે છે. તેનો દાખલો લઇ પોતાના સદ્ગુણ બીજાને આપવા

સામાન સંભાળતાં ચહેરાનું નૂર ન ખોશો

કેટલીક વહુઓ ઘરનો સામાન જેવો કે રંગિન ગાલીઓ, ચોડીઉં, વગેરેનો રંગ તડકાની ગરમીથી ઊતરાઇ જને અથવા પવન આવશે એવી બીકથી ઘરની બારીઓ બંધ રાખે છે, ને સૂર્યના તડકાને ઘરમા આવતો અટકાવે છે તેવું નુકશાન તેઓનેજ છે તેજની ગેરહાજરીથી તેઓના ચેહેરા ફિક્કા પડી જાય છે, ને સ્વભાવ ચીડીઓ થાય છે. માટે તનદુરસ્તીની ખાતર પવન અને સૂર્યનો પ્રકાશ ઘરમા આવવા દો.

---

[1] ઝાંખા

આનંદ અને એકસંપ

ઓરતોને આનંદમા રહેવા જરૂર છે આનંદથી મન પ્રફુલ્લિત રહે છે. તેથી થાક અને ફિકર ઓછાં થાય છે ને શરીર બીજા કામ કરવાને તૈયાર રહે છે વહુઓને આનંદ માનવાનો ને મેળવવાનો રસ્તો ઘરનુ કામકાજ અને કુટુંબમંપ છે મિનનસાર સ્વભાવ રાખીને હોંસથી કામ કરવુ તથા હળીમળી રહેવુ તેમા જે આનંદ છે તે બીજામા નથી કંકાસણી અને કજીઆખોર ઓરતોના નસીબમા એવુ સુખ કયાંથી હોય? ઘરની અંદર એકસંપ રાખવાથી એકને મદદરૂપ થવાય છે વળી સંપથી ઘરમા સૌ માણસનું માન બરાબર સચવાય છે, સંતોષી થવાય છે અદેખાઇ તો એવા કુટુંબથી ભાગતી ફરે છે આવા સંપીલા કુટુંબની ઓરતો કેટલી સુખી હોય છે તેનો ખ્યાલ તે અને તેના જેવાં કુટુંબીઓ સિવાય બીજાને કયાંથી આવે? ઘર અને ઘરનો પ્યાર અલૌકિક બાબત છે, મા વહુ, છોકરાં, ભાઇઓ વગેરે સંપી આનંદથી સુખી રહે એ પણ અલૌકિક સુખ છે. એવુ સુખ કાયમ રાખવાની વહુની ફરજ છે. નવી વહુ સિવાયના ઘરનાં બીજા માણસો લાંબી મુદતથી એકત્ર[1] વસેલા છે તેમાં સંપ વધારનાર અથવા છિન્નભિન્ન[2] કરનાર ઘણે ભાગે નવી વહુજ સાધનરૂપ થઇ પડે છે. વાસ્તે સસરાનુ ઘર એ જ પોતાનું ખરૂં ઘર સમજીને સૌ સાથે હળીમળી સંપ વધારવા વહુઓએ પેરવી કરવી એકબીજા સાથે સ્નેહથી વર્તવુ ને સંતોષી રહેવુ, તથા બીજાને સંતોષી રાખવા તજવીજ કરવી સંપ તથા સંતોષ વધારવાથી કુટુંબ આનંદી રહેશે કુટુંબ આનંદી રહેવાથી કુદરતી રીતે તેવા કુટુંબમા તનદુરસ્તી વાસો[3] કરીને રહેશે માટે તનદુરસ્તી સુધારવાના સાધનમા એકસંપ એ પણ ઘણી ઉપયોગિતા ધરાવનારી બાબત છે.

સંતોષી સ્વભાવ અને તેનું સુખ

આનંદ અને સંતોષી સ્વભાવ એ વહુનો પરમોત્તમ[4] ગુણ છે એવા સ્વભાવથી તે પોતાના ધણીનું મન રંજન કરી શકે છે સંતોષ એ સારામાં સારી કુદરતી દવા છે તેમાથી કેટલાક રોગ અટકે છે જેના ઘરમાં **સંતોષી નાર છે, તેના જેવો બીજો કોણ સુખી?** ચીડીઆ અને અસંતોષી નારને સંતોષના ખરા સુખની ખબરે નથી એ તો હમેશાં દુખી

---

1 સાથે 2 દૂર કરનાર 3 ઘર 4 સૌથી સરસ

રહેવાની જ શેકિસ્પયર કહે છે. કે અસંતોષ એજ દુનિઆમાં મોટા દુખનું કારણ છે.

વહુઓએ ખુશ મિજાજમાં રહેવા અને સતોષી થવા જરૂર છે.

વહુઓએ પોતાનો મિજાજ ખુશીમા રાખવા માટે બનતો પ્રયત્ન કરવો, અને તેમ કરવુ એ તેમનાજ હાથમા છે, સતોષી રહે, તકરારી મટે, અરસપરસનો પ્યાર વધારે ને એક બીજાના સુખ દુખમા ભાગ હોસથી લે, એટલે તેઓનો બધો વખત આનંદથી જશે

ધણી પ્રત્યે વહુની ફરજ

પોતાના ધણીને ખુશી કરવાને પોતાને નમ્ર થવાની જરૂર છે તેનો હુકમ ઉઠાવવા વહુઓએ શીખવુ જોઇએ પોતાના ધણીને ભરોસો બેમે એમ વર્તવુ જોઇએ. મતલબ કે દરેક **રીતે ધણીને સંતોષ આપવાનો સિદ્ધાંત** ગોખી રાખવો જોઇએ હિંદુ શાસ્ત્ર પ્રમાણે પતિ એ **વહુનો ઇશ્વર** છે, અને મુસલમાન શાસ્ત્ર પ્રમાણે પતિને **વહુએ પરમેશ્વરથી ઉતરતા દરજાનું માન આપવુ જાઇએ.** શાસ્ત્રમા કહ્યુ છે, કે જો સ્ત્રીએ ધણીની જરા પણ ખતરાજી મેળવી, તો પછી તે હજારો ધર્મ દાન કરતાં પણ નરક નિવાસી[1] થવાનીજ કદાચ ધારો કે, આગળ ઉપર નરક નિવાસી થવુ પડે, કે ન પડે, પણ આ દુનિઆમા તો ધણીની મરજી ન સચવાય, તેથી તે પોતાનુ સુખ પોતાને હાથે ખૂએ છે, તેમા જરા પણ ખોટું નથી માટે હે બાઇઓ, પરલોકના ભલા ખાતર અથવા તેમ ન માનો તો આ ભવના ભલા ખાતર **ધણીને ખુશ રાખનામાંજ તમારૂ હિત છે,** કુસપથી કોઇ સુખી થતું નથી, એ નકી જાણો. જેમ સ્ત્રીઓએ ધણીને ઇશ્વર ગણવો જોઇએ તેમ ધણીએ વહુઓને દેવી ગણવી જોઇએ અને તેના સુખદુઃખ વખતે પુરતી સભાળ રાખવી જાઇએ, એકબીજાને ઉતરતુ લેખે તો **ખરેખર જેમ અશક્ય છે તેમ અન્યાય** પણ છે

આનંદી સ્વભાવની ચહેરા ઉપર અસર

આનંદી સ્વભાવથી ચહેરો આનંદી રહે છે, અને તેથી ઉલટી રીતે જે બાઇઓ વગર કારણે ગણગણ કરે છે, અને જેમા તેમા દુખ માન્યા કરે છે. તેની ઓરતોનો ચહેરો ચડેલો રહે છે ક્રોધને લીધે તેના કપાળ ગાલ ને ભવા ઉપર કરચલી પડી ગએલી દેખાય છે કહેવાની મતલબ કે

---

[1] રહેનારી

તેનું લોહી હોય ચુસી જાય છે. (સુખમય જીંદગી નામનું પુસ્તક વાંચવાથી વધારે ખુલાસો મળશે.)

ઘરનું કામકાજ કરવા વહુની ફરજ છે.

ઉપયોગી અને મહેનત પડે એવો ધંધો નહિ કરવાથી અસંતોષ, ગુનાહ, અને રોગ વધે છે. નવી આવેલી વહુને ધંધાની પુરતી માહિતી હોય, તો તેને કામ કરતા અગવડ આવતી નથી, અને પોતાના સુખમાં વધારો કરે છે, તથા તેની તનદુરસ્તી પણ વધતી રહે છે. તેવી બાઇઓથી નુકશાન કરનાર સુસ્તી, અને મોજ-શોખ નાશનાં કરે છે. ઘરનું આખું કુટુંબ તેવી વહુ ઉપર પ્યાર કરે છે. એવી વહુઓનું ઘર સ્વર્ગ જેવું શોભે છે, અને તેમાં પોતે દેવાંગના[1] પ્રમાણે ઉપભોગ લે છે.

તવંગર વહુઓને ઘરના કામ તરફ ઇતરાજી

તવંગર વહુઓ એટલે જે મોજ-શોખમાં લપટાઇ ગઇ છે, તેવી વહુઓ ઘરનું કામકાજ કરવામાં ઇતરાજી બતાવી એવું કહે છે, કે "હું કામ કરવા સરજાએલી નથી, કામ કરવું એ મારી જાનને હલકું લગાડનારૂં છે. આ ઘરમાં હું લોંડીની પેઠે કામ કરવા આવી નથી, કદી કામ કરૂં તો મને મહા પીડારૂપ લાગે છે. હું કાંઇ ગરીબ નથી કે કામ કરૂં, કામ કરવું એ ગૃહસ્થની સ્ત્રીને છાજેજ નહિ, તેમ કામ કરવા જેટલી શક્તિ મારામાં નથી." તેવી વહુઓએ જાણવું જોઇએ કે ધંધો ન કરવાથી આરામ મળતો નથી, અને ઉલટું મન ઉદાસ રહે છે. વળી ઇશ્વરી ફરમાન[2] એવું છે, કે "તારે તારૂં કામ પુરૂં થતાં સુધી આરામ લેવા ઇચ્છવું નહિ. સૂર્ય અસ્ત થતાં સુધી તારો બોજો તારાથી નીચે મુકાય નહિ."

વખત જતો નથી એવી તવંગર વહુઓની ફરિયાદ

શ્રીમંત વહુની એવી ફરિયાદ હોય, કે તેમનો વખત જતો નથી, તો તેમણે ઘરના કામ-કાજમાં લક્ષ પરોવવું, અને કામ કરનાર નોકર ઘરમાં હોય, તો તેનાપર દેખરેખ રાખવી; પોતાના બાળકને કેળવવું, દુ અથવા નિરાશ્રિતને[3] મદદગાર થવાની કોશિશ કરવી. આવા હરકોઇ પ્રસંગમાં મનને કામે લગાડી શકાય છે.

[1] પરી [2] હુકમ [3] ગરીબ,

કામ વગરનું મન પોતાનેજ ખાય છે.

કંઈ પણ કામ કરવાને નહિ હોય, ને નકામો વખત ગાળવાનું હોય એ મહા દુઃખદાયક છે. એથી કંટાળો આવે છે, તથા મનની શક્તિઓ ઓછી થાય છે. માર્ટિન લ્યુથર કહે છે કે " **મન એ ઘંટી છે માટે તેને દળવા માટે કાંઈક આપવું જોઇએ.** " જો તેને દળવા માટે ન આપો, તો તે **પોતાનેજ** દળીને પોતાનો નાશ કરે છે.

રસોઇનું કામ વહુએજ કરવું જોઇએ

વહુઓએ રસોઇ કરી પોતાના ધણીને જમાડયા બાદ પોતે જમવું, એવો આ દેશનો રિવાજ છે. પોતાના ધણીને જમાડી પોતે જમવું, એ પ્યારનું એક ચિન્હ છે. સ્ત્રી-પુરૂષને અરસપરસનો જેટલો આધાર છે, તેટલો બીજા કોઇનો ભાગ્યેજ હોય છે. તેમજ દંપતીમાં[1] અરસપરસના પ્યાર જેવો બીજો કોઇ પ્યાર નથી, તેથી જેમ ધણીપર સ્ત્રીના સુખ માટે ધંધો કરી કમાવા ફરજ છે, તેમ ઘરધણીને હરેક પ્રકારે સુખી રાખવાની સ્ત્રીની ફરજ છે. ઘરનાં સુખમાં સારી રસોઇ, એ એક મોટું સુખ છે. આ સુખનો આધાર સ્ત્રીપર રહેલો છે. પ્યાર અને કાળજીથી બનાવેલી સ્ત્રીની રસોઇ આગળ, ભાડે રાખેલા રસોઇયાનું પકવાન્ન તુચ્છ માત્ર છે; માટે બની શકે ત્યાં સુધી આ ફરજ બજાવવામાં સ્ત્રીએ પાછા હઠવું ન જોઇએ. મોટા કુટુંબમાં જ્યાં રસોઇયા વગર ચાલે નહિ ત્યાં પણ સ્ત્રીએ રસોડામાં સામેલ રહી પોતાની દેખરેખ નીચે રસોઇ તૈયાર કરાવવી જોઇએ, અને સાથે નહિ જમવા બેસાય એવા વર્ગમાં રસોઇ પીરસવાનું કામ તેણીએ ઉઠાવવું જોઇએ. રસોઇ કરવામાં અને પીરસવામાં સ્ત્રીને જોઇતો કસરતનો લાભ મળશે. રસોઇ કરવી, ઘરનો સામાન સંભાળવો બચ્ચાંની ને બુઢાં સંબંધીઓની માવજત, બચ્ચાંની કેળવણી એ સ્ત્રીઓની ફરજ છે જેમ પુરૂષની કમાવાની ફરજ છે તેમ સ્ત્રીઓની ઉપર સુજનની ફરજ છે અને તેમા એક સરખી સ્વતંત્રતાજ માનવી જોઇએ.

કેળવણી વિષે સુચના

સ્ત્રીઓને વિદ્યાની કેળવણી આપવાનું પરિબળ[2] વધતું જાય છે. આપણા દેશમાં કેળવણીનું પરિબળ ઇચ્છવા જેવું છે, પણ તેને લીધે ઘરગથુ[3] કામ-કાજ રસોઇ વગેરે ઉપર સ્ત્રીઓનું દુર્લક્ષ[4] ન થાય, એમ કેળવણીના સાથીઓએ કાળજી રાખવી ઘટે છે.

---

૧ વર વહુ ૨ જોર ૩ ઘરનું. ૪ ધ્યાન બહાર,

વહુઓની ફરજ અને તે વિષે તેનું અજ્ઞાન

વહુઓને જેમ રસોઇ જાણવાની જરૂર છે, તેજ પ્રમાણે પોતાનાં બચ્ચાંની માવજત રાખતાં, ધણી યા ઘરનું બીજું માણસ માંદું હોય, તેની માવજત રાખતાં, સાસુ અને સસરા વગેરેની આમન્યા[1] રાખતાં અને તે સિવાય બીજી ઘણી બાબતો વહુએ જાણવાની છે; પરંતુ એ બધું જાણવા માટે તેની ઉમ્મર લાયક હોવી જોઇએ. લાયક ઉમ્મર થયા સિવાય નાનપણમાં પરણાવી દેવાનો નુકસાનકારક રિવાજ છે, એથી તેમનો કેળવણી કાળ ટૂંકો થાઇ જાય છે; તેમજ તેમના શરીરના બાંધામાં જે સ્વભાવિક સુધારો વધારો થવો જોઇએ તે થતો નથી.

નબળા મનની માઠી અસર

નબળા મનની અને નાજુક સ્ત્રીઓ બીકણ હોય છે. તેવી વહુઓને સેહેજસાજ મંદવાડ હોય, તે મોટો ભયંકર લાગે છે, અને તેને પોતાને તબિયત ખરેખરી જેટલી નબળી હોય, તેના કરતાં વધારે નબળી લાગે છે. આવી મનની નબળાઇ ન રાખતાં સ્ત્રીએ મંદવાડને સમયે દઢતા રાખી ઈલાજ કરવા, અને હિમ્મત રાખવી. તે માટે તનદુરસ્તી પુરી જાળવવાની જરૂર છે. (વાંચો વગર દોકડાનો વૈદ)

માતાઓની દીકરી પ્રત્યેની ફરજ

માએ દીકરીઓને નાનપણમાં રસોઇ કરતાં અને ઘરનું નાનું મોટું કામ કરતાં શીખવવું જોઇએ. ઘરમાં સફાઇ રાખવા તથા રાચરચીલું રીતસર ગોઠવવા પર તેનું લક્ષ ખેંચવું, વળી શીવવાં તથા ભરત ભરવાના કામ જોગી કેળવણી અવશ્ય આપવી જોઇએ. નિશાળમાં આમાંનું કેટલુંક શીખવાય છે. ભરત સિવાય રસોઇનું કામ શીખવવાનું ગાયકવાડ તાબાની કેટલીક કન્યાશાળાઓમાં દાખલ કર્યું છે, અને આશા છે, કે બીજાં દેશી રાજ્યો તથા બ્રિટિશ સરકાર પોતાની કન્યાશાળામાં એની નકલ વેળાસર કરશે.

ઝાડો અને પેશાબની કુદરતી હાજત વખતસર પુરી ન પાડવાની નુકસાનકારક ટેવ.

ઝાડા પેશાબની હાજત વખતસર શરમ અગર કામના બોજાને લીધે પુરી નહિ પડવાની માઠી ટેવ કેટલીક સ્ત્રીઓને હોય છે. એવી ટેવથી

---

[1] અદબ.

અઈઠજમી[1], ચૂંક, હરસ. આદિ વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે, માટે તેવી ટેવ કોઇ એરતે પડવા દેવી નહિ. એ હાજતની શંકા થાય કે વગર વિલંબે[2] તે પાર પાડવી, અને તેમાં જેમ બને તેમ નિયમિત રહેવું.

તનદુરસ્ત રહેવાનાં સાધનો

તનદુરસ્તી સુધારવા બાબતનું આ પ્રકરણ પુરૂં કરતાં પહેલાં ઉપયોગી કાનુનો એકવાર ફરીને આપ્યા હોય તો ઠીક એમ જાણી નીચે દર્શાવ્યા છે.

તનદુરસ્ત રહેવા જરૂરના નિયમો

૧ વહેલા ઊઠવું, ૨ નહાવું, ૩ તબિયતને અનુસરતો નિયમિત ખોરાક લેવો, ભુખ વગર કદી ન ખાવું, ૪ છુટથી હવા આવજા કરી શકે એવા પ્રકાશવાળા ઘરમાં વસવુ, ૫ શરીરને જોઇતી કસરત આપવી, ૬ ઘર સંબંધી કામકાજ નિયમ અને કાળજીથી કરવાં. ૭ સંતોષ અને આનંદમાં રહેવું, ૮ કુટુંબમાં સલાહ સંપથી વર્તવુ. આ નિયમો વહુઓ પાળે, તો તેમની જીંદગી સુખમાં ગુજરે.

(**દીર્ઘાયુ શી રીતે થવાય** તે લેખ વાચવાથી વધારે ખુલાસો મળશે.)

પ્રકરણ ૧ લું સમાપ્ત

[1] અપચો [2] ઢીલ; વાર લગાડવી.

પ્રકરણ ૨ જું

ઋતુપ્રાપ્તિ (સ્રાવ અથવા અટકાવ)

અટકાવની સ્રીની તબિયત ઉપર અસર

વહુની તબિયત સાથે સંબંધ ધરાવનારી ઋતુના[૧] જેટલી બીજી ચોકીજ બાબત છે. રજોદર્શન[૨] નિયમસર અને પુરતો આવે તોજ તેણીની તબિયત સારી રહે છે. વંધ્યત્વનું[૩] મોટું કારણ રજોદર્શન સંબંધી ખામી હોય છે. ફેર વગેરે દરદ પણ રજોદર્શનના[૪] દોષને લીધે થાય છે.

નિયમસર અટકાવની છોકરાં થવામાં જરૂર

દસ્તાન[૫] ગર્ભસ્થાનમાંથી આવે છે, અને ગર્ભસ્થાનની સ્થિતિમાં ફેર ફાર થવાથી આ સ્રાવની[૬] બાબતમાં કેટલીક વાર ફેરફાર થતો જોવામાં આવે છે. નિયમિત, પુરતો અને વેદના રહિત અત્તંતર[૭] જે વહુઓને આવ્યા કરે, તે વહુ ગર્ભ ધારણ કરવા પાત્ર છે.

નિયમસર અટકાવ ક્યારે ગણાય

નિયમસર અટકાવ વયમાં આવેલી સ્રીને સુમારે પંદર વરસથી પિસ્તાળીશ વરસ સુધી આવે છે. તે ૨૮ અગર ૨૯ દિવસે એટલે લગભગ એક મહિને આવે છે. તે ગર્ભધારણસ્થિતિ તથા ધાવ્યાવસ્થા સમયે ઘણે ભાગે બંધ રહે છે. દર વેળા આર્તવ[૮] ત્રણથી પાંચ દિવસ દેખાય છે.

દરેક અટકાવની વખતે આશરે પાશેરથી દોઢ પાશેર લોહી પડે છે. અટકાવ પીડા રહિત હોવો જોઇએ.

ઉપર લખેલા નિયમમાં તફાવત માલમ પડે ત્યારે ઋતુ અનિયમિત કહેવાય.

---

૧ અટકાવ ૨ અટકાવ ૩ છોકરાં ન થાય તેવી સ્થિતિ ૪ અટકાવ
૫ અટકાવ ૬ લોહીનું પડવું ૭ અટકાવ ૮ અટકાવ વખતે પડતું લોહી.

અટકાવના સંબંધ પ્રમાણે સ્ત્રીની જીંદગીના જુદા જુદા ભાગ

સ્ત્રીની જીંદગીના અટકાવના સબંધે ત્રણ ભાગ પાડી શકાય. (૧) અટકાવ પૂર્વે[1] સ્થિતિ–બાલ્યાવસ્થા. (૨) અટકાવ જેટલા વરસ સુધી જારી રહે છે, તે કાળ—ગર્ભધારણ સ્થિતિ (૩) **અટકાવ બંધ થયા પછીનો વખત.**

સાધારણ અટકાવનો સ્રાવ.

દસ્તાન દરેક માસે એક વાર આવે છે, એટલે ૨૮–૨૯ દિવસે આવે છે. ઘણીવાર બરોબર જે દિવસે આવ્યો હોય, તેજ દિવસે આવે છે. વિશેષમાં એવું પણ બને છે, કે બરાબર નિયમિત કલાકે આવે છે. અપવાદ તરીકે કોઇને થોડા વધુ ઘટુ દિવસે આવ્યા કરે છે દરેક વખતે લોહીનું પડવુ ત્રણથી પાચ દિવસ જારી રહે છે. કોઇ કોઇને તો એક અઠવાડીઆ સુધી કે તેથી વધારે વખત રહે છે. અદાજે એવું જણાયુ છે કે, દરેક અટકાવની વખત ૧૦–૧૫ રૂપિઆભાર લોહી પડે છે

નિયમસર અટકાવની ગર્ભ રહેવા સારૂ જરૂર છે.

અટકાવ નિયમસર ન હોય, ત્યા સુધી સ્ત્રીને ગર્ભ ભાગ્યે રહે છે. એક પણ વખત અટકાવ આવ્યા વગર છોકરા થયાના દાખલા છે ખરા, પણ તે બહુજ જુજ અપવાદ તરીકે ગણાય, પણ તેવે વખતે એમ માનવુ કે દસ્તાનની શરૂઆતમાજ ગર્ભ રહ્યો પ્રથમ અટકાવ આવવા અગાઉજ ગર્ભ રહે અથવા એક છોકરૂં અવતર્યા પછી પણ બચ્ચું ધાવતુ બધ થાય પછી અટકાવ એકે આવ્યા વગર ગર્ભ રહે એ સંપૂર્ણ તનદુરસ્તીની નિશાની છે.

અટકાવ શરૂ થવાની સાધારણ ઉંમર

અટકાવ સાધારણ રીતે ૧૨ થી ૧૪ વરસે શરૂ થાય છે. કોઇને તેથી વહેલો યા મોડો પણ શરૂ થાય છે. સાદી જીંદગી ભોગવનાર કરતાં મોજ શોખવાળી જીંદગી ભોગવનારને અટકાવ વહેલો શરૂ થાય છે. તેજ રીતે ગામડા કરતા શેહેરની સ્ત્રીઓને અટકાવ વેહેલો શરૂ થાય છે

અટકાવ જારી રહે તે વખત

અટકાવ આવે એવી સ્થિતિ ૧૫ થી ૪૫ વરસની ઉમ્મર સુધીની છે, અને તે ત્યા સુધી તે સ્ત્રીને છોકરાં થશે, એમ બતાવે છે અર્થાત્ અટકવાનું

[1] પહેલાની

બંધ થવું ગર્ભ ધારણ થવાનું બંધ થવું સૂચવે છે. ક્વચિત્ પચાસથી પંચાવન વર્ષની ઉમ્મરે પહોંચેલી ઓરતોએ બચ્ચાંને જન્મ આપેલો જાણવામાં આવ્યો છે. બીજી તરફ કદાચિત્ બાર કે તેથી ઓછાં વરસની છોકરીને ગર્ભ રહેલો માલમ પડયો છે. ગર્ભ રહેવાની સાધારણ ઉમ્મર ૧૬ થી ૪૫ વરસ સુધીની ગણાય છે.

અટકાવ વખતે થતો સ્રાવ ચોખ્ખું લોહી નથી

અટકાવ વખતે જે લોહી પડે છે, તે શુદ્ધ[1] લોહી નથી. તે દેખાવમાં ને ગુણમાં લોહીને મળતું લાગે છે, પણ ગર્ભસ્થાનમાંથી સરેલું[2] રક્ત[3] છે. જ્યારે તે તાજું હોય, ત્યારે તેનો રંગ લાલ હોય છે. આંગળી કપાઇ હોય અને જેવું લાલ લોહી નિકળે તેવોજ તેનો રંગ હોય છે, પણ ખરા રૂધિરની[4] માફક તે થીજતું નથી. રજસ્વલાનું લોહી જામી જાય, અગર પ્રવાહીને બદલે ઢેફાં જેવા લોચા પડતા હોય, તો કાંઇ રોગ હોવો જોઇએ.

અટકાવ કયારે બંધ રહે છે.

મહિના હોય ત્યારે તથા છોકરૂં ધાવતું હોય તે દરમિયાન ઋતુ બંધ રહે છે. ગર્ભસ્થાનમાં કાંઈ રોગ હોય, અગર ગર્ભસ્થાનની સ્થિતિ બદલાઇ ગઇ હોય, તે વખતે પણ તે બંધ રહે છે. વળી સખ્ત મંદવાડ કે બહુ નબળાઇ હોય તે સમયે અટકાવ બંધ રહે છે.

છોકરૂં ધાવતું હોય તે દરમિયાન અટકાવ આવે તો તેની માઠી અસર

કેટલીક ઓરતોને છોકરૂં ધાવતું હોય તે દરમિયાન અટકાવ આવે છે. તે વખત ગર્ભ રહેવાનો સંભવ છે. છોકરૂં ધાવતું હોય અને અટકાવ આવે, તો પછી તે ધાવણ બાળકને ધાવવા લાયક રહેતું નથી; કેમકે તે બગડી જાય છે.

અટકાવ દરમીયાન સંભાળ

અટકાવના વખતમાં વધારે પડતી મહેનત હરકત કરનાર છે. તેથી દસ્તાનના દિવસમાં દૂર બેસવાનો રિવાજ કેટલીક રીતે પસંદ કરવા જોગ છે. મહેનત સિવાય બહાર ન જવાથી બીજાં કુપથ્યથી[5] દૂર રહેવાય છે.

---

૧ ચોખ્ખું ૨ ઝરેલું ૩ લોહી ૪ લોહી. ૫ ખરાબ ચીજ અથવા રસ્તેથી

અટકાવ ન આવે તો તેથી તબિયતમાં થતો બિગાડ

કોઇ કોઇ ઓરતને દસ્તાન બરાબર આવતું નથી, કોઇને થોડું આવે છે અને કોઇને બિલકુલ આવતું નથી; કોઇને વિશેષ આવે છે. આવી સ્ત્રીનો ચેહેરો ફિકો અને તેજ હીન હોય છે. તેઓ થોડા શ્રમથી થાકી જાય છે. દસ્તાનનો બિગાડ હોય, તેને તેનો ઇલાજ જલદીથી કરવો જરૂર છે. લાંબી મુદત રહેવાથી રોગ જામી જાય છે.

પ્રદર-ધોળા પાણીનું પડવું

સ્ત્રીઓને કોઇવાર યોનિમાંથી[1] ધોળાં પાણી સ્રવે છે, તેને શ્વેત પ્રદર કહે છે. જેમ વધારે પાણી પડે તેમ અટકાવ થોડો આવે છે, ને બહુજ ધોળાં પાણી પડતાં હોય, તો તો ઘણીવાર અટકાવ તદ્દન બંધજ રહે છે. તેવા કેસની બરાબર દવા કરવામાં આવે તો ધોળાં પાણી બંધ થાય છે, અને ધીમે ધીમે નિયમસર અટકાવ આવવો શરૂ થાય છે, પણ લાંબો વખત ધોળાં પાણી પડવાં ચાલુ રહે, તો પછી તેને દવાથી બંધ કરવાનું બહુજ મુશ્કેલ છે. ને કોઇ વખત તો બધ થતાંજ નથી, માટે તે વિષે પણ ઘટિત ઉપાવ વખતસર કરવો જોઇએ કેટલીક વખત ધોળાં પાણી બંધકોશથી પણ પડે છે, તેવે વખતે બંધકોશનો ઉપાય કરવાથી, તે બંધ પડી જશે. (જુઓ વગર દોકડાનો વૈદ)

અટકાવ વધારે હોય અને વધારે મુદ્દત રહે તે પણ ખરાબ છે.

કોઇવાર અટકાવ ઘણો આવે છે, એટલુંજ નહિ પણ વધારે મુદ્દત રહે છે. તે ગર્ભ રહેવાને હરકત કર્તા થઇ પડે છે, અને બહુ લોહી જવાથી તબિયત ઘણી નબળી થઈ જાય છે. એના વિષે પણ એટલુંજ કહેવાનું કે યોગ્ય વખતે દવા શરૂ કર્યાથી તુરત ફાયદો થશે.

અનિયમિત અટકાવનાં માઠાં પરિણામ

અટકાવ જ્યારે નિયમસર હોતો નથી, ત્યારે તેનો રંગ દરેક વખતે જુદો જોવામાં આવે છે. કોઇવાર બહુ કાળો, કોઇવાર બહુ લાલ, અને કોઇ વાર લીલાશ પડતો હોય છે. તેમ અટકાવ પણ કોઇવાર એક દિવસ રહે છે, કોઇવાર બે દિવસ, કોઈવાર વધારે, અને કોઇવાર થોડો વખત બંધ રહે અને સેજસાજ કામ કે મહેનત કરે, કે ફરીને પાછો આવે છે વળી અટકાવ ન

[1] ગર્ભદ્વાર

હોય, ત્યારે ધોળાં પાણી, પણ પડે છે, એટલે કાં તો અટકાવ, અને કાં તો ધોળા પાણી, એ બંને તે બાઇને હેરાન કરે છે, અને તેની તબિયત બગડની જાય છે. નબળાઇ, હિસ્ટિરિઆ, ચકરી, પેટના દુખાવા, કેડની ફાટ અને અંતઃકરણના થડકાથી તે પીડાય છે. અટકાવ અને ધોળાં પાણીથી શરીર નીચોવાઇ જાય છે. તેની દવા વેળાસર કરવી ઘટે છે.

કસુવાવડ વખતે સંભાળ ન રાખ્યાથી અનિયમિત થતો અટકાવ

કસુવાવડથી કેટલીક વાર અટકાવ અનિયમિત થાય છે. માટે કસુવાવડ બાદ ગર્ભસ્થાન પોતાની કુદરતી સ્થિતિએ ન આવ્યું હોય, તો તેની દવા કરવી જરૂર છે.

હિસ્ટિરિઆનાં કારણ

હિસ્ટિરિઆ—આ મરજના કારણમાં ઘણાં છોકરાં, ઘણો અટકાવ, અને ઉપરા ઉપરી થએલી કસુવાવડ એ મુખ્ય છે. પરણેલી ઓરતોમાં બહુ નબળાઇ આવે, ત્યારે આ રોગ થવાનો સંભવ છે. વળી જે બાઇને બિલકુલ છોકરાં થયાં ન હોય, તેને આ રોગ વારંવાર થતો જોવામાં આવે છે. જેમ ઘણાં છોકરાં થવાથી સ્ત્રીની તબિયત બગડે છે તેમ જેને બિલકુલ છોકરાં થતાં નથી તેની પણ તબિયત નાદુરસ્ત થાય છે.

હિસ્ટિરિઆનાં ચિહ્નો

હિસ્ટિરિઆવાળી ઓરતને અટકાવ નિયમસર આવતો નથી, શરીર બહુધા નબળું હોય છે, હાથ પગ ઠંડા રહે છે, ભૂખ બિલકુલ લાગતી નથી મગજના ભયંકર રોગ થાય છે, એક તરફની ભમ્મરના ભાગમાં અસહ્ય પીડા અને આંખમાં પીલા ઠોકાયા હોય, તેવું દુઃખ થાય છે. દરદી ઉદાસ અને હોંસ વગરની જણાય છે, બહુ રોયા કરે છે, ગળામાં કાંઇ ભરાઇ રહ્યું હોય, તેવી લાગણી રહ્યા કરે છે. પેટમાંથી ગોળો ઉપર ચડતો આવતો હોય, એવું જણાય છે. શરીર જોરથી ખેંચાય છે, અંતઃકરણમાં થડકો બહુ ઉપડે છે, તેથી શ્વાસ બરાબર લેવાતો નથી, અને ડાબી બાજુ દુખાવો થાય છે, ઓડકાર આવે છે, પવન છુટે છે, પેટની અંદર ગડબડાટ થયા કરે છે. શરીરના દરેક ભાગમાં વાના જેવા દુખાવા થયા કરે છે. હિસ્ટિરિઆવાળાને ખેંચ આવે છે, તેમાં ધનુર વાયુના જેવી કમાન વળી જાય છે, એટલે સુધી કે

આખું શરીર માથાં ને પગની એડી ઉપર રહે છે, દાંત ખીલી બેસી જાય છે. હિસ્ટિરિઆવાળી ઓરતને પાણી **જેવો પેશાબ બહુ ઉતરે છે.**

ઓડ, ઝપટ ભૂત, વળગાડ એ હિસ્ટિરિઆજ છે.

હિસ્ટિરિઆ વિષે વધારે કહેવાની જરૂર છે, કેમકે આ દેશમાં અણુસમજુ લોકો તેને ઘણે ભાગે ઓડ, ઝપટ, વળગાડ ગણી કાઢે છે, પણ તે માત્ર રોગ છે. મગજની ભયંકર સ્થિતિ થઇ ગઈ હોય છે, તેથી ઓરતને પોતાને વહેમ થાય છે. તેમાં આસપાસના બીજા લોકો વધારો કરે છે. તે વહેમ નમળાઇને લીધે સ્વાર થઇ આવે છે, તેને લીધે તે પોતાના વહેમ વિષે બોલે છે. તેઓને બીજા ઉશ્કેરણી આપે છે, તેથી કરી ધીમે ધીમે તેના મનમા વહેમ મજબુત ઠસી જાય છે; માટે તેની દવા બૈરાઓ કરતાં નથી. એ તો પિતૃ છે, ફલાણો કે ફલાણી નડે છે, દેર નડે છે, ધણી નડે છે, જેઠ નડે છે, વગેરે જે મરી ગયાં હોય તેને વિષે વહેમ લઇ બરોબર વહેમ ઠસાવે છે, અને ભુવા બેસાડી ધૂણાવે છે. ફકીર તેડાવે છે, માનતા માને છે. બ્રાહ્મણો જમાડે છે, ગયા શ્રાદ્ધ કરે છે. એ અને એવાં બીજાં હજારો ઉદ્ઘાંદ કરે છે: પણ કોઇ કાળજીથી દવા કરતું નથી. **હિસ્ટિરિઆની ખરી દવા અટકાવ નિયમસર કરવો**, તે છે. બીજું જ્યારે ચકરી અને ખેંચ આવતી હોય, ત્યારે તે બાઇને ઇજા ન થાય, તેવી સ્થિતિમાં રાખવી ત્યાં ઘોંઘાટ કે અવાજ ન જોઇએ, તેની પાસે સંભાળનાર એક કે બે જણીએ શાંતપણે રહેવું જોઇએ, તે સિવાય બીજાની જરૂર નથી. જમીન ઉપર એક બે ગાદલાં નાખી તે ઉપર આળોટવા દેવી. હાથ પગ પકડવા કે દાબવાની જરૂર નથી. ઊનટું દાબવાથી જોર વધે છ્બ દાંત વચ્ચે આવી જાય તેમ હોય, તો ચમચાનો હાથો કે એવી બીજી કોઇ ચીજ દાંત વચ્ચે રાખવી. આંગળી હરગીજ રાખવી નહિ. આ પ્રમાણે ખેંચ થોડીવાર રહી બંધ થઇ જશે. તે વિષે દરદીના સાંભળતાં બિલકુલ વાત કરવી નહિ તેને કાંઇ વહેમ પડવા દેવો નહિ. તેવા દરદી વહેમી લોકોનો સગજ કરવા દેવો નહિ. આ બાબત પુરતી કાળજી રાખવી, તેમાં કાંઇ ખરચ નથી. એ રોગ થાય છે, તેવોજ તેને વહેમથી વધારી મુકે છે–અર્થાત્ હિસ્ટિરિઆ એક દરદ છે. **ભુત, વળગાડ, એવો ચીજ છેજ નહિ, માત્ર એ રોગ છે.** તેના ઉપચાર[1] કરવા, તેથી પરમેશ્વર કરશે તો એ રોગ શાંત થશે. નાહક વહેમમા ઉતરી, વધારે વધારે તબિયત ખરાબ કરવી એ સારૂ નથી. કોઇનાર દોરો બાધવાથી, ઘરને ખુણે ખીલા ઠોક-

---

[1] ઉપાય-દવા

વાથી, માનતા માનવાથી, ઝાડઝપટ કઢાવવાની ક્રિયાથી હિસ્ટિરિઆળી બાઇને આરામ થાય છે ખરો, પણ એમ થવાનું કારણ વિશ્વાસ અને ભરોસો છે. મંતર-જંતર કે એવા બીજાનું કાંઇ કારીગરૂ તેમાં નથી. એ બાઇને ખાત્રી થાય, કે આ બાવો, કે ફકીર મારૂં ભુત કાઢશે, અથવા ફલાણા પીર કે દેવની માનતા કરીશ, તો મારૂં દુઃખ જશે,તો પછી જરૂર તેને થોડો વખત ફાયદો થશે. પણ સજ્જડ વહેમવાળી બાઇને તો ગમે તેટલા વહેમના ઉપાય કરે, તોપણ આરામ થતો નથી. ને નાહક વહેમને લીધે તેનાં ઘરનાં માણસ, ભુવા ફકીર, કે એવા લોકની પાછળ હેરાન થઇ કામ ધંધો ખોઇ, ખરચના ખાડામા ઉતરે છે, માટે એ ખોટો વહેમ છે, એમ જાણો અને એ તો દરદ છે, એમ ઓળખી, ખરે રસ્તે ચાલી, તેના ઇલાજ કરો. **હિસ્ટિરીઆ એ મગજનો જ રોગ છે. મગજ એવું બગડી જાય છે કે તેને ઢોંગ કરવા જેવા સંકલ્પો ઉઠયા જ કરે છે. બાઇ જાણી જોઇને કરતી નથી એટલે** તેની દવા કરવી દયા ખાવી, પણ ખોટો ઠપકો **આપવો નહીં**. તે રોગ મગજની ખરાબીથી જ કે ગર્ભસ્થાનના રોગથી થાય છે. **દવા-**ઢ**ંગ બહુ** ઉપયોગી છે. (જુઓ વગર દોકડાનો વૈદ પૃષ્ઠ ૨૦૫)

હિસ્ટિરિઆવાળી ઓરતને ઢોંગ બહુ પ્યારો છે.

હિસ્ટિરિઆવાળી બાઇને જ્યારે ખેંચ આવે છે, ત્યારે તેને સાભળવાનું જ્ઞાન હોય છે, અને બીજું પણ જ્ઞાન હોય છે. તો પણ તે ઘણી વખત બેભાન છે, એમ દર્શાવે છે હિસ્ટિરિઆવાળાને પોતાના રોગની વાત કરવી, અને તે પણ વધારીને વાત કરવી બહુ ગમે છે, તેમ પોતાનું દુઃખ વધારવું બહુ ગમે છે. દાકતર કે બીજું કોઇ આવ્યું હોય, તે વખત ખેંચ બહુ આવે છે.

અટકાવ બંધ થયાનો સમય, તથા તે નક્કી કરવાનાં સાધનો.

મોટી ઉમ્મરે જ્યારે અટકાવ બંધ થાય, ત્યારે તે ઉમ્મરને લીધે સ્વાભાવિક[1] રીતે બંધ થયો છે, કે બીજા કારણથી-જેમકે મહિના રહેવાથી, કે ગર્ભસ્થાનના રોગથી, તેનો નિર્ણય કરવો પડે છે. એ નક્કી કરવામાં સ્ત્રીની ઉમ્મર, મહિના રહેવાનાં બીજાં ચિહ્નો, અચાનક શરીરમાં ચરબીનો વધારો તથા તે સ્ત્રીની તબિયતનો પૂરતો વિચાર કરવાથી નક્કી થઇ શકશેઃ—

૧—સ્ત્રીની ઉમર ૪૫ વર્ષની થઇ ગઇ હોય, ત્યાર પછી મહિના રહેવા સંભવ નથી. કદી કોઇને જવલ્લેજ ગર્ભ રહે છે, એવા કેસ તો જુજ.[2] વિરલા-

૧ પોતાની મેળે કુદરતી રીતે. ૨ પાઠુજ થોડા, કોઈકજ.

ભીશ વર્ષ પછી અટકાવ બંધ થાય, તો મહિના રહેવાના કરતાં બંધ થવાનો સમય છે, એમ અનુમાન કરવું ખોટું નથી.

૨—મહિના રહેવાનાં ચિહ્નો વિષે ત્રીજા પ્રકરણમાં લખવામાં આવ્યું છે, તે જુઓ.

૩—અટકાવ બંધ થતી વખતે અનિયમિત આવવો શરૂ થાય છે—એટલે વધારે યા થોડી મુદ્દતને આંતરે આવે છે, અથવા અટકાવમાં લોહી બહુ થોડું પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ અટકાવ-લોહી આવવામાં અને મુદ્દતમાં અનિયમિત થાય છે.

૪—અચાનક સ્ત્રીના શરીરમાં ચરબીનો વધારો થઇ જવો, એ અટકાવ બંધ થતી વખતે સાધારણ છે. સાધારણ રીતે પેટના નીચલા ભાગમાં ચરબી બહુ વધી પેટ લટકતુ હોય તેવો દેખાવ થાય છે મોટી ઉમ્મરે કોઇ સ્ત્રીને મહિના રહે છે, તો તેનું શરીર નબળું થાય છે.

૫—સ્ત્રીની તબિયત પણ તપાસવી જોઇએ, કારણ તેથી ગર્ભસ્થાનના રોગ હોય તો જણાય છે—જેમકે ધોળાં પાણી પડતાં હોય. અથવા એવાં બીજાં ચિહ્નો હોય એવે વખતે દાકતરની સલાહ તુરત લેવી.

અટકાવ બંધ થતી વખતે સંભાળ ન લેવાય તેથી માઠા પરિણામ

અટકાવ બંધ થવાનો વખત દુર્લક્ષ રાખવા જેવો નથી, કેમકે સ્ત્રીની તબિયતમાં તે વખતે ફેરફાર થાય છે. આશરે ૩૦ વર્ષ સુધી લોહી પડયું હોય તે હવે બંધ થાય છે. ઘણી વાર તે તદ્દન બંધ થાય, તે પહેલાં અટકાવ અનિયમિત થઇ જાય છે. કોઇવાર લોહી બહુ પડે છે, કોઇ વાર થોડું પડે છે, કોઇ વાર પાણી જેવું, કોઇ વાર લાલ હીંગળોક જેવું, અને કોઇ વાર કાળું લોહી પડે છે ઘણે ભાગે જ્યારે અટકાવ બંધ થવાનો હોય, ત્યારે બહુજ લોહી પડે છે. કસુવાવડ થઇ હોય અને જેટલું લોહી પડે તેટલું લોહી પડે છે. ઘણું કરીને આ છેલ્લો અટકાવ હોય છે, અને ત્યાર બાદ ફરીને અટકાવ આવતો નથી.

વગર ચિહ્ને કોઈ વાર અટકાવ બંધ થાય.

કેટલીક બાઇઓને અટકાવ બંધ થતી વખતે બિલકુલ કાંઇ ચિહ્ન થતાં નથી. માત્ર એકાએક તે બંધ થાય છે. તેવે વખતે કોઇ વાર ગર્ભ રહ્યો હોય, એમ સંશય ઉત્પન્ન થાય છે.

કોઇ વાર તબિયત સુધરી જાય છે.

અટકાવ બંધ થતી વખતે કોઇ કોઇ ઓરતના ખોરાકમાં વધારો થાય

છે, અને તેના પેટ અને સ્તન ઉપર ચરબી વધે છે. કોઈ ઓરત જેનું વલણ ગર્ભની પ્રાપ્તી થવા તરફ હોય, તેને આ પેટના વધારાથી ગર્ભ રહ્યાનો ભાસ થાય છે, અને તે તેણીના મન પરથી સહેજ ખસતો નથી.

જુદા જુદા ભાગમાં થતા દુખાવા

આ વખતે ભિન્ન ભિન્ન જાતનાં દરદો જુદી જુદી જગાએ થાય છે, કોઇ વાર માથામાં, કોઇ વાર વાસામાં, કોઇ વાર આખની આસપાસ, કોઇ વાર શરીરના આગલા ભાગ ઉપર, એમ દુખાવો થયા કરે છે. તેણીનું અંતઃકરણ વખતો વખત બહુ ધડકે છે. તેને પોતાનાં સ્તન સુજી આવ્યા હોય એવું લાગે છે, અને સ્તનમાં દરદ થાય છે. પેટના ભાગમાં-કોઇ વાર પેટમાં જમણી બાજુ, કોઇ વાર ડાબી બાજુ, અને પાંસળીમાં દુખાવો થયા કરે છે. આતરડાંમા પવન ભરાઇ રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ પેટમાં ગડબડે છે. આ વખત પવન ગળાં સુધી ગોળાની માફક ચડે છે.

અટકાવ ન આવે તો તેને બદલે બીજી જગાએથી લોહી કોઇ વાર પડે છે

અટકાવ બંધ થાય, ત્યારે કવચિત્ બીજા દ્વારથી[1] લોહી પડે છે—જેમકે અટકાવને બદલે નસકોરી ફુટે છે, અગર હરસ ફુટે છે. કોઇ વાર ચેહેરા અને બીજા ભાગની ઉપર ફોલ્લા જેવું ફુટી આવે છે, પણ દવાથી તે તુરત મટી જાય છે, અને તેના ડાઘ પણ રહેતાં નથી.

ચાળીશ વરસની બાદ શરીરને રૂપ અચાનક આવે તો અટકાવ બંધ થશે એમ જાણવું

ચાળીશ વરસની ઉમ્મરની સ્ત્રી થાય, ત્યારે અથવા તે લગભગ અચાનક જાડી થાય, રૂપાળી લાગે, તેનો ગોળ મટોળ ઘાટ બની જાય, એવું ઘણી વાર જોવામાં આવે છે. તેવી સ્ત્રીને ત્યાં સુધી છોરૂ નહિ થયું હોય, તો હવે થવાનું નથી એમ નક્કી થાય છે;' કારણ અટકાવ બંધ થવાના સમયની એ નિશાની છે. પછી જો કે થોડો વખત નિયમસર અટકાવ આવવો જારી રહે, તોપણ આ પ્રમાણે અચાનક શરીરમાં ચરબી વધવાથી છોકરું થવાનો સંભવ કમી થાય છે. અટકાવ બંધ થયા પછી પણ હિસ્ટિરિઆ ઘણાને થઇ આવે છે કેટલીક બાઇઓને ખેંચતાણ આવે છે ને કેટલીકને ખેંચતાણ ન આવતાં બહુ વહેમી, ઘડીઘડીમાં નજીવા કારણસર માઠું લાગી જાય રડવું આવે અને મરણની ભીતી પેસી જાય છે.

---

[1] દ્વારેથી

બહુ ગરમી, અનિયમિત ગરમી, ને શરદી અટકાવ બંધ થવાની નિશાની છે.

અટકાવ બંધ થવાની એક નિશાની છે, કે અટકાવ બંધ થવાનો વખત આવે, ત્યારે સ્ત્રીને હદથી જ્યાદે ગરમી જણાય છે, જરા વારમાં શરીર નરમ થઇ પસીનો છુટે છે. શરીર ટાઢું પડી જાય છે. વળી જરા વારમાં ગરમી થઇ આવે છે ને શીત વળી જાય છે આ પ્રમાણે કોઇવાર દિવસમાં બે ત્રણ વાર થઇ આવે છે, કોઇવાર અનિયમિત વખતે થાય છે, કોઇવાર અટકાવનો વખત હોય, ત્યારે થઇ આવે છે. આ ચિહ્ન ભય ઉપજાવે છે, પણ આ નિશાની સારી છે, કેમકે તેથી શરીરમા બીજો વ્યાધિ થતો અટકે છે માટે આ સ્થિતિથી ગભરાવાતું નથી

અટકાવ શરૂ થાય એટલે કાંઇ પુખ્ત ઉમર થઇ કહેવાય નહિ.

આર્તવ[૧] શરૂ થાય, ત્યારે સ્ત્રીની યુવાવસ્થાનો[૨] આરંભ થાય છે, તેણીનું શરીર વધે છે, સ્તન વૃદ્ધિ[૩] પામે છે, સ્વભાવ શરમાળ થાય છે, અને તે ગર્ભ ધારણ કરવાને પાત્ર થાય છે. આર્તવની શરૂઆત સાથે શરીરમાં એવા બીજા ફેરફાર થાય છે, અને થોડા વખતમાં સ્ત્રી પૂર્ણ યુવાવસ્થાને પહોંચે છે આર્તવ શરૂ થયા પહેલા છોકરીને પરણાવવી જોઇએ, એવો હિંદુ વર્ગમાંના કેટલાકમા ચાલ છે, અને તે પહેલા લગ્ન ન થાય તો દોષ ગણે છે. લગ્ન પછી તુરત ગૃહસ્થાશ્રમ શરૂ ન થાય, તેવા વર્ગ—જેમકે કણબી લોકોને માટે બાળલગ્ન બહુ વાધાવાળુ ન ગણાય, પણ બીજી ઘણી કોમમા લગ્ન થયા પછી ઘર સંસાર તુરત શરૂ થાય છે, તે ક્રમ[૪] ભૂલ ભરેલો છે. અટકાવ આવ્યા પછી બે ત્રણ વરસે ગૃહસ્થાશ્રમ શરૂ થાય તોજ સ્ત્રીની તનદુરસ્તી સારી રહેવા વિશેષ સંભવ છે. તે પ્રમાણે ન વર્તાય ત્યાં માબાપ અને સાસુ સસરા વગેરે વાલીનો દોષ ગણવો જોઇએ

નાની વયમાં પરણાવવાના ગેરફાયદા.

નાની વયમાં એટલે પૂર્ણ યુવાવસ્થાએ પહોચ્યા પહેલા ગૃહસ્થાશ્રમી થવાથી અને ગર્ભ રહેવાથી પ્રસવ[૫] સમયે કટિના[૬] અસ્થિ[૭] પૂરતાં ખીલ્યા ન હોવાને લીધે સંકટ આવી પડે છે, અને તેથી આચકી જેવા ભયંકર

---

૧ અટકાવ ૨ જુવાની ૩ વધે છે ૪રીત, નિયમ ૫ બાળક અવતરવાનો ૬ કે ૭ ન

રેાગનું જોખમ ખેડવું પડે છે. વળી વહુનું શરીર સબળ ન હોવાથી બાળક પણ નબળું અવતરે છે. માટે પૂરી વયે પહોંચ્યા પહેલાં લગ્ન ન કરવાં એ ઉત્તમ રસ્તો છે.

નાની વયે પરણાવવાથી તનદુરસ્તી ઉપર માઠી અસર થાય છે.

જે માત પિતાને પોતાની છોકરીનું હિત ગમે હોય, તેમણે તો યોગ્ય ઉમ્મરે પહોંચ્યાં પહેલાં એટલે ૧૫ થી ૧૭ વરસની ઉમ્મર થયા અગાઉ આણું વાળવું જ નહિ—એટલે સાસરે મોકલવીજ નહિ ફળને ઝાડ ઉપર પૂરેપૂરું પાકે ત્યાં સુધી રાખી વાપર્યું હોય તો તે વધારે મીઠાશ આપે છે, કાચું કે ઢીલુકચું તોડી વાપરશો, તો તેમાં બિલકુલ મઝા નહિ આવે, તેટલા માટે કુદરત જ્યાં સુધી એક ચીજને પૂરતી લાયક ન બનાવે, ત્યાં સુધી તેનો લાભ લેવામાં ગેરફાયદોજ છે.

મોટી ઉમરે પરણાવવાના ગેરફાયદા; લગ્ન કરવાની યોગ્ય ઉમ્મર.

પચીશ વરસની ઉમ્મર થયા પછી પરણાવે, તો તેણીની કટિનાં અસ્થિના સાંધા સખ્ત થઇ જાય છે. તેથી સુવાવડ વખતે જોઇએ તેટલા પહોળાં થઇ શકતા નથી, માટે તેવી વહુઓને સુવાવડ કષ્ટવાળી થાય છે. કન્યાને વેહેલી પરણાવવાથી નુકસાન છે, તેમ મોડી પરણાવવાથી પણ નુકસાન છે. પરણાવવાનો અથવા આણુ વાળવાનો વખત ૧૫ થી ૨૦ વરસ સુધીનો છે. સારા બાંધાની મજબુત કન્યા હોય તો ૧૫-૧૭ વરસની ઉમ્મરમાં સાસરે મોકલવી પણ નબળી અને એકવડીએ કાઠે હોય, તેવીને ૧૮ યા ૨૦ મે વરસે સાસરે મોકલવી-અર્થાત્ કુદરત જ્યારે લાયક ઉમ્મર જણાવે ત્યારેજ લાયક ઉમ્મર ગણવી. અટકાવ શરૂ થયા બાદ બે વરસ પછી લાયક ઉમ્મર સમજવી.

નબળાં માબાપનાં નબળાં છોકરાં

નબળાં માબાપોના છોકરા નબળાં હોય છે, તેમ રોગીના રોગી હોય છે. ઝાડ તેવાં ફળ વિચાર વગરનાં કૃત્યના[1] ફળ નિરપરાધી બાળકને સોસવાં પડે છે. નબળાઇ અને રોગ તમારાં બાળકને વારસામાં આપો છો, માટે બલ્કા-

---

[1] કામ.

મણુ કરવામાં આવે છે, કે યેાગ્ય ઉમ્મર અને યેાગ્ય શરીર વગર પરણુવાનું બંધ રાખવું.

પરણતાં પહેલાં શું સંભાળવા જરૂર છે

પરણુવાના સંબંધમાં યેાગ્ય ઉમ્મર જોવી જોઇએ. પુરૂષ અને સ્ત્રી, એ બંનેની તંદુરસ્તી બરાબર તપાસવી જોઇએ. આ બે બાબત ઉપર બરાબર લક્ષ અપાય, તેા તબિયતની સ્થિતિમાં ઘણેા તફાવત પડે અને તન્દુરસ્ત બાળકેા થવા સંભવ છે. વહુઓની તૂટી ગએલ કમ્મર ને નબળા બાંધાને લીધે વધી ગએલ રેાગ જે નજરે આવે છે, તે સહેલાઇથી ઓછા થાય. પુરૂષેા વીશ વર્ષની ભર યુવાવસ્થામાં કમ્મરના દુખાવાની અને વીર્યના રેાગેાની જે ફરિયાદેા કરે છે, તે ત્વરાથી[1] દુર થાય તે બધાનેા વિચાર કરી હાલની પરણાવવાની રીતમાં ફેરફાર કરવાનું અતી આવશ્યક[2] છે.



૧ ઝડપ ઉતાવળ ૨ જરૂરનું

પ્રકરણ ૩ જું

ગર્ભાવસ્થા

ગર્ભાવસ્થા

ગર્ભ રહે ત્યારથી તે બાળકનો જન્મ થાય, ત્યાં સુધીની સ્ત્રીની સ્થિતિને ગર્ભાવસ્થા કહે છે.

ગર્ભ રહ્યો છે કે નહિ, તે જાણવાનાં કેટલાંક ચિહ્નો છે. તેની માહિતી[1] વહુઓને જરૂરની છે.

૧ અટકાવનું આવવું બંધ થવું

પેહેલું અને સામાન્ય ચિહ્ન એ છે કે જ્યારથી ગર્ભ રહે, ત્યારથી અટકાવ આવતો બંધ થાય છે. અટકાવ આવવાના સમયની અંદર એટલે આશરે ૧૫ વરસથી ૪૫ વરસની દરમિયાન ઓરતને અટકાવ બંધ પડે, તો સાધારણ રીતે ગર્ભ રહ્યાનું અનુમાન થાય છે. આ નિયમ જો કે ભરોસો રાખવા લાયક છે, તોપણ અટકાવ ગર્ભ રહ્યા સિવાય બીજા કારણથી પણ બંધ થાય છે. જેમકે ગર્ભસ્થાનના, સ્ત્રીઅંડના, તથા બીજા શારીરિક[2] રોગથી રજોદર્શન બંધ થાય છે. પણ તનદુરસ્ત ઓરતને અટકાવ બંધ થાય, એ ઘણે ભાગે ગર્ભના રહેવાની નિશાની છે. કવચિત એમ બને છે, કે ગર્ભ રહ્યા છતાં ઋતુ[3] જારી રહે છે, પણ એવા દાખલા બહુ જૂજ બને છે. સાધારણ રીતે અટકાવ બંધ હોય, ત્યારથીજ દિવસ ચડતો ગણાય છે.

૨ સવારના પોહોરમાં ઉલટી થવી અથવા મોળ આવવી

દહાડા રહ્યા પછી થોડી મુદતમાં સ્ત્રીને સવારના પોહોરમાં મોળ તથા ઉલટી થાય છે, અને બેચેની જણાય છે. આ ચિહ્ન સવાર સિવાય દિવસના વખતમાં પણ કેટલીક વાર જોવામાં આવે છે. તે સાધારણ રીતે

---

[1] જાણ ખબર [2] શરીરના [3] અટકાવ

ચોથા પાંચમા મહિના સુધી જારી રહે છે, પણ તે કોઇને ત્રણ મહિને બંધ થાય છે, અને, કોઇને પ્રસવ થતા સુધી જારી રહે છે. કવચિત્ ઉલટી અનહદ[1] થાય છે, અને તેથી ઓરત હેરાન થાય છે. દરદની સાથે ઉલટી થાય, તે જુદી છે. ઋતુ[2] બંધ થાય તેની જોડે મોળ અને ઉલટી થાય, તો દહાડા રહ્યાનું અનુમાન બંધાય.

૩ સ્તનના ફેરફાર

(૧) ત્રીજી નિશાની સ્તનમાં થતાં ફેરફારની છે. બીજા મહિનાની શરૂઆતથી સ્તનમાં સેહેજસાજ દુખાવો થાય છે. તે વજનદાર, ભરાવદાર, અને તેના કદમાં વૃદ્ધિ થતી જણાય છે. થોડા મહિના ગયા પછી સ્તનને દાબે તો તેમાંથી દૂધ અથવા પાણી જેવો પદાર્થ નીકળે છે. આ ચિહ્ન પહેલો ગર્ભ પારખવાને વધારે ઉપયોગી છે. ત્યાર પછીના ગર્ભ માટે એ ચિહ્ન તેટલુ ઉપયોગી નથી, કારણ કેટલીક સ્ત્રીને એકવાર છોકરૂં થયા પછી સ્તન દાબેથી પાણી યા દૂધ નીકળે છે.

(૨) સ્તન કઠણ થાય છે અને તે ઉપર આસમાની ફુલેલી નસો જણાય છે. સ્તનની અંદર ગાંઠા ગાંઠા એટલે નસોનાં ગુંચળા બાઝી ગએલ જણાય છે. સ્તનની દીટડી ઉપડેલી જણાય છે, અને તેના ઉપર ભીનાશ પણ રહે છે. દીંટડીની આસપાસની ફિક્કા રંગની પરિધી[3] ઘાટો કાળો રંગ ધારણ કરે છે. તેના ઉપર ઝીણા ઝીણા દાણા ઉપડી આવે છે. દીટડીની પરિધી કાળો રંગ ધારણ કરે, તે પહેલો ગર્ભ પારખવામાં વધારે ઉપયોગી છે. ઘણા છોકરા થયા હોય, તેવી સ્ત્રીનો આ ભાગ જન્યુને માટે કાળો નજરે આવે છે, તોપણ જ્યારે ગર્ભ રહ્યો હોય, ત્યારે તે વધારે કાળો જણાય છે.

(૧) સ્તનનું વધવું, (૨) ભારે થવું, (૩) દૂધ યા પાણીનું નિકળવું, (૪) લોહીથી ભરેલી નસોનું જણાવું, (૫) દીટડીનું ઉપડવું, (૬) દીંટડીના આસપાસના ભાગનું કાળું થવું, (૭) સ્તનમાં ગાંઠા જણાવા, (૮) સ્તનનુ કઠણ થવું એ બધાં સ્તનની બાબતના ગર્ભ રહ્યાના ચિહ્નો છે,

---

[1] પણીજ [2] અટકાવ [3] આસપાસનો ફરતો ભાગ

૪ છોકરાનું ફરકવું.

ચોથું ચિહ્ન ગર્ભનું ફરકવું છે પેહેલા સુમારે મોળ અઠવાડીઆ ગયા બાદ ગર્ભ ફરે છે, એટલે ફરકે છે. પ્રથમ આ સમયે કોઇ ઓને મુર્છા આવે છે, અને કોઇને હિસ્ટિરિયા જેવું જણાય છે જ્યારથી ફરકવું શરૂ થાય છે, ત્યારથી તે દિવસમા એક અગર અનેક[1] વાર ફરકે છે. સગર્ભા[2] ઓરત ભૂખી હોય, ત્યારે વધુ ફરકે છે સાધારણ માણસને તે કેમ ફરકે છે, તે જોવું હોય, તો ઠંડા પાણીમા હાથ બોળી હથેલી અને આગળા ઓરતના પેટ ઉપર મુકી ધીમે રહીને દાબવાથી અંદરનો ધડકો જણાશે છોકરાનું ફરકવું શરૂ થયા બાદ ગર્ભપાત થવાનો થોડો સંભવ છે. દરેક પ્રજામાં એવો વહેમ છે, કે છોકરૂં ફરકે, ત્યારે તેમા જીવ આવે છે પણ એ વહેમ તદ્દન ખોટો છે. ખરી હકીકત એ છે, કે જ્યારથી ગર્ભ ધારણ થાય છે. ત્યારથીજ ગર્ભમાં જીવ હોય છે. પણ ગર્ભ નાનો હોવાથી તેનામાં ફરવા હરવાની શક્તિ નથી, અથવા જરા તરા ફરે, તેની ખબર પડતી નથી. શરૂઆતમાં ગર્ભસ્થાન કમ્મરના ભાગમાં નીચે હોય છે, તેથી ફરવા પુરતી જગ્યા નથી. અર્થાત્ શક્તિ અને જગ્યા વગર તે ફરી શકતું નથી. તેટલા માટે ફરકવાનું મોડું જણાય છે. ફરકવાનું પહેલીવાર શરૂ થાય, ત્યારે ગર્ભાવસ્થાનો અરધો અરધ વખત ગયો, એમ જાણવું. ગર્ભાવસ્થાની મુદત સાધારણ રીતે ૨૮૦ દિવસની ગણાય છે છોકરૂં પહેલીવાર ફરકે ત્યારે ગર્ભ રહ્યાને ૧૪૦ દિવસ થયા એમ ગણે છે. એ બરાબર ખરૂં તો નથી પણ લગભગ ખરૂં છે. પહેલીવાર છોકરૂં ફરક્યું ત્યારે તેમા જીવ આવ્યો એમ કેટલીક બાઇઓ ગણે છે, માટે છોકરૂં ફરક્યા અગાઉ કોઇ ગર્ભપાત[3] કરે તો તેમા પાપ નથી એવું તે માને છે, પણ તે ખોટું છે. જ્યારથી ગર્ભ રહે છે, ત્યારથીજ તેમા જીવ છે, માટે ગમે તે વખતે પણ ગર્ભપાત કરવામાં પાપ છેજ.

૫ પેટનું વધવું

પાંચમું ચિહ્ન પેટનું વધવું છે, ગર્ભ રહ્યા બાદ પેટ વધે છે. પહેલા બે માસમાં કાંઇ વધારો જણાતો નથી ત્રીજે મહિને પેડુનો ભાગ જરા ઉપડેલો જણાય છે. ચોથા માસમાં પેડુનો ભાગ વધારે ઉપડે છે, અને પાંચમા માસમાં દુંટીથી ગર્ભાશય બે નવુ તસુ નીચે રહે છે. છઠ્ઠે મહિને વધીને દુંટી

---

૧ વધારે ૨ ગર્ભ રહ્યો હોય તેવી ૩ ગર્ભ પાડવો તે, છોકરૂં પાડવું તે

સુધી આવે છે. સાતમે મહિને દૂટીથી બે તસુ ઉંચુ, આઠમે મહિને દૂટી અને છાતીના હાડકાની અણીથી મધ્ય ભાગે પહોંચે છે નવમે માસે બરાબર કાળજા સુધી પહોંચે છે. (મહિના ન ભરાયા હોય તે વખત કોઇ વાર) પેટની ચામડીની અંદર ચરબી વધી જવાથી પેટ વધેલું જણાય છે, પણ તે વખતે વધારો એક સરખો હોય છે. મતલબ મહિનાના પ્રમાણમા નીચેથી ઉપર વધારો થતો નથી, તેમ પેટ સખ્ત હોતું નથી.

૬ દુંટીનું બહાર નિકળી આવવું

છઠ્ઠી નિશાની દૂટીનું બહાર નિકળી આવવું. પહેલા બે માસ સુધી તો દુટી ઉંડી ઉતરતી જણાય છે, પણ જેમ પેટ વધારે વધતુ જાય તેમ દૂંટી બહાર આવતી જાય છે,—ને એટલે સુધી કે પેટની ચામડીની બરોબર થઇ જાય છે.

૭ શરીરમાં ફેરફાર

સાતમું ચિહ્‌ન શરીર નબળું અથવા તેજસ્વિ જણાય છે.

૮ ઉનવા

આઠમુ ચિહ્‌ન ઉનવા[1] જણાય છે ગર્ભ રહેવાની શરૂઆતમા મૂત્રાશય ઉપર દબાણ થવાથી થાય છે ઉનવા ઘણુ વાર બહુ હેરાન કરે છે. રાતમા પાચ સાત વાર ઉઠવુ પડે છે ઊનવા છોકરૂ ફરકે કે તુરત બધ થાય છે. તે ફરી પ્રસવ સમયે જણાય છે

ગર્ભસ્થાનના બીજા ઉપયોગી ચિહ્નો

ઉપર વર્ણવેલા ચિહ્નો સિવાય બીજી નિશાનીઓ એવી છે, કે તે નિશાનીઓ એકલી હોય ત્યારે કાંઇ ઉપયોગી નથી, પણ આગળ લખેલી ઉપયોગી નિશાનીઓ સાથે હોય, તો તે ખાત્રીદાયક થઇ પડે છે.

૯ વધારે ઓછી ઉંઘ

ઉંઘ—કોઇ કોઇ ગર્ભવતી સ્ત્રીને ઉંઘ વધે છે, અને કોઇ કોઇને કમી થઇ જાય છે ઓરતોમા સાધારણ માન્યતા એવી છે કે જે ગર્ભવાળી બાઇ બહુ ઉંઘે તેને પેટમા ગર્ભ દીકરીનો છે પણ તે માન્યતામાં વજુદ નથી.

૧૦ કાળજામાં બળતરા

પેટમાં ખટાશ થઇ આવે છે, અને છાતીમાં બળે છે

---

[1] પેશાબમા બળતરા, અને વારવાર પેશાબની હાજત.

૧૧ મોઢામાંથી લાળનું પડવું

મોઢામાંથી લાળ છુટે છે—કોઇ ગર્ભ રહેલી ઓરતને મોઢામાથી પાણીના રોગવાની પેઠે લાળ નિકળ્યા કરે છે. તે કેટલાક દિવસ સુધી જારી રહે છે, પણ તે કાંઇ હરકત કર્તા નથી ફકત તે કટાળો આપે છે. તે સિવાય તેમાં કાંઇ નુકશાન નથી.

૧૨ દાંતનો દુખાવો

દાંતનો દુખાવો—ગર્ભ રહેલી કોઇ કોઇ ઓરતને દાતનો દુખાવો ઉપડે છે કોઇ વખતે ઘણો ગભ્ભ દુખાવો થાય છે કોઈ કોઇને તો દરેક છોકરા વખતે દુખાવો થઇ એક દાંત વારા ફરતી ખરાબ થાય છે

૧૩ ભુખમાં ફેરફાર

ભુખમાં ફેરફાર—કોઇ કોઇ ગર્ભ રહેલી ઓરતને બહુ ભૂખ લાગે છે, તે એટલે સુધી કે હમેશની માફક ખોરાક લીધા છતા સંતોષ થતો નથી, ને આખો દિવસ વારે ફેરે ખાખા કર છે. વળી કેટલીક ઓરતને ભૂખ બરાબર લાગતી નથી, અને ખાવાનું ગમતું નથી.

૧૪ ભાવા અભાવા

ભાવા અભાવા—ખાવાની ચીજ ઉપર બિલકુલ ભાવ થતો નથી, અને નહિ ખાવાની ચીજ ઉપર ભાવ થાય છે, અને કેટલીકને તો તે ચીજ ખાય, ત્યારે નિરાંત થાય. પોતે ઘણી મનને વાળવા જાય, પણ મન કાબુમાં રહે નહિ. જ્યારે તે ચીજ મળે, ત્યારે નિરાત વળે, ધૂળ, રાખ, ઠીકરા કાકરા કોયલા, એવી ન પચે એવી અને કટાળો આપે એવી ચીજ ઉપર મન બહુ દોડે છે. જે ખાવાથી હરકત ન હોય, તે ખાવા બાબત વાંધો લેવો નહિ. ભાવા અભાવા કોઇને પહેલા ત્રણ માસ અને કોઇને પૂરા મહિના સુધી રહે છે.

૧૫ સ્વભાવમાં ફેરફાર

સ્વભાવ બદલાઇ જવો—ગર્ભ રહેલી ઓરતનો સ્વભાવ બહુ વાર બદલાઇ જાય છે. શાંત હોય, ચીડીઆઉ થાય છે. સારા સ્વભાવવાળી બહુ વાર ખરાબ સ્વભાવવાળી થાય, ખરાબ સ્વભાવવાળી સારો સ્વભાવ ધારણ કરે છે. આ પ્રમાણે દરેક કેસમા થતું નથી.

ગર્ભ રહેવાની નિશાનીનું એકંદર સાંકળીઉં નીચે પ્રમાણે.

ગર્ભ રહેવાના સર્વ ચિહ્નો

૧ અટકાવનું બંધ થવું, ૨ સવારના પહોરમાં મોળ અથવા ઉલટી થવી, ૩ સ્તનમાં ફેરફાર, ૪ ગર્ભનું ફરકવું, ૫ પેટનું મોટું થવું, ૬ દુંટીનું બહાર નિકળવું, ૭ શરીરમાં ફેરફાર, ૮ ઉનવા, ૯ ઉંઘનુ વધવું—ઘટવું, ૧૦ કાળજામાં બળતરા, ૧૧ થુંકનો વધારો, ૧૨ દાંતનો દુખાવો, ૧૩ ભૂખમાં ફેરફાર, ૧૪ અભાવા, ૧૫ સ્વભાવમાં ફેરફાર.

વૈદક જ્ઞાન વગર ખબર ન પડે તેવી નિશાનીઓ

ઉપર બતાવ્યા સિવાય બીજી ખરો ભરોસો રાખવા લાયક નિશાનીઓ છે, પણ તે સાધારણ માણસને વૈદક જ્ઞાન વગર જણાય તેવી નહિ હોવાથી તે લખી નથી.

અંઘોળ

નહાવાના વિષયમાં પાછળ કહ્યું છે, તે પ્રમાણે ઠંડા પાણીથી નહાવું (જુઓ પાનું ૮) તે પ્રમાણે નહાવામાં હરકત નથી. તો પણ જેને ટાઢ ચડે તેની હેકેશત હોય, અથવા શરીરમાં નબળાઇ હોય, તેમણે સહેજસાજ ઊને પાણીએ નહાવું. બહુ ગરમ પાણીએ તો હરગીજ નહાવું નહિ.

ખુલ્લી હવા, કસરત અને ધંધો

ખુલ્લી હવા, કસરત અને ધંધો એ ત્રણે બાબતની જરૂર છે. ધંધો કરવાવાળી ઓરતને પ્રસવ મેહેલથી થાય છે. જે કામ નથી કરતી, અને આળસુ બેસી રહે છે, તેવી બાઇઓને પ્રસવ ઘણી મુસ્કેલીથી થાય છે. ગર્ભ ધારિણી સ્ત્રીએ બહુ વાંકા વળીને કામ કરવું, અથવા ભાર ઉપાડવો, એ નુકસાન કર્તા છે. ખુલી હવાની ખરેખરી જરૂર છે, માટે ઘરની અંદર હવાની હરફર તથા અજવાળુ આવવા માટે પૂરતી સગવડ જોઇએ.

ખાળ-મોરી

ઘરની ખાળ મોરી પણ સાફ જોઇએ. જો સાફ ન રહે તો તેમાં સડો થશે. તે ગર્ભ ધારિણીને અને બીજાની તબિયતને ખરાબ કરનાર છે. ગંદકીથી હજારો નુકશાનકારક રોગ થાય છે.

આરામ

મહીના રહેલી ઓરતને થાક ન લાગે એટલું કામકાજ કરવુ, કેમકે ગર્ભવત સમયમા ઓરતને થેાડા ઘણા આરામની જરૂર છે તેથી ઉલટુ તદન બેસારૂ રહેનાર માઇને સુવાવડમા મુશ્કેલી વધે છે.

ખેારાક

ગર્ભ રહેલી ઓરતને પેાતાનુ અને છેાકરાનુ બન્નેનુ પેાષણ કરવુ છે, એમ જાણી તેણે વધુ ખેારાક લેવેા જોઇએ, એમ જણાય. તેના રૂચિ પ્રમાણે સારેા અને હલકેા ખેારાક આપવા બહુ મસાલેદાર અને ભારે ખેારાક લેવેા નહિ

ઉંઘ

મહિના રહેલ ઓરતને વખતે બરેાબર ઊંઘ આવતી નથી ઘણીવાર પૂરતેા પવન ન હેાય, કે પથારીની સગવડ જોઇએ તેની ન હેાય, તેથી પણ ઊંઘ બરાબર આવતી નથી, અથવા ખેારાક વધારે લગાડે થવાથી ઉંઘમા સ્વપ્ના આવી ઉંઘ ઉડી જાયછે કેાઇ કેાઇ વખત સગર્ભા બાઇ સુવાથી પણ કટાળે છે, તેને વખતે અઢેલીને બેસવાથી આરામ મળે છે કેટલીક ઓરતને બહુજ ઊંઘ આવે છે

દવા

નાની ઉમરની દરેક વહુ પેાતાને જે દરદ હેાય તે વિષે દાકતરની સલાહ લેતા ઘણે ભાગે શરમાય છે તેટલા માટે બની શકે તેટલા નાના દરદેા જે તેણીને વખતેાવખત ગર્ભવત સ્થિતિમા ભેાગવવા પડે છે, તેના સાદા અને હરકત ન કરે એવા થેાડા ઉપચાર જણાવુ છુ સાદા અને હરકત ન કરે એવા—તેમ કહેવાની એટલી જરૂર છે કે—સાૈમ્ય ઉપાયેા લેતા પહેલા દાકતરની સલાહની જરૂર છે, તેટલા માટે જ્યા દાકતર ન મળી શકે, ત્યા તેની સલાહ વગર અને દાકતર મળે ત્યા તેની સલાહથી દવા લેવી

બધકેાશ

ગર્ભાવસ્થાની અદર ઝાડેા ખુલાસાથી આવતેા નથી તે બધકેાશ રહે છે તેના માટે હલકા જુલાબની કેાઇ કેાઇ વખત જરૂર પડે છે ગ્રમ જુલાબ લેવેા નહિ, કેમકે વધારે જુલાબથી નબળાઇ થશે અને કસુવાવડ

૧ દવા, ઉપાય

થવાની દહેશત રહે છે, માટે નસોતર, જેપાળા, કેલોમેલ, પોડોફાઇલ આદિ જોરો જુલાબ ન લેવો

ચોખ્ખું એરંડીઉં, સેલેડ-ઓઇલ કમ્પાઉન્ડ-પીલ્સ, મધ અને કાફી

હલકા જુલાબની દવા તરીકે, **ચોખ્ખું એરંડીઉં, સેલેડ ઓઇલ કમ્પાઉન્ડ-પીલ્સ ,મધ, કાફી** ઇત્યાદિ વપરાય છે, તેમા એરંડીઉ બહુ અસરકારક અને સલામત જુલાબ છે ગર્ભવત સ્થિતિમા જ્યારે ઝાડો સાફ ન આવે, ત્યારે એરંડીઉ સવારમા વહેલુ લેવાય, તો ઉત્તમ છે એરંડીઉ એકલુ, ઉના તાજા દુધમા, અથવા ફુદના કાવામા લેવાય છે ફુદના કાવામા લેવાથી તેલનો સ્વાદ ઓછો જણાય છે, તથા ફુદનો કાવો જો ગળ્યો હોય, તો તે પણ મહેજસાજ રેચક છે-એટલે તેન થોડુ લેવુ પડશે, ને તેની અસર વધશે એરંડીઉ નારગીના રસમા પણ લેવાય છે તે અરધાથી બે તોલા પર્યંત પ્રકૃતિ અનુસાર લેવુ એરંડીઉ ન લઇ શકે તેને માટે લીકવીડ પેરી-ફીન પણ લેવાય છે તે પણ તેટલુ જ ગુણકારક છે.

સેલેડ-ઓઇલની માત્રા અને તેના ગુણ

એરંડીઆને બદલે **સેલેડ ઓઇલ** લેવુ હોય, તો તે એરંડીઆ કરતા વજનમા દોઢુ લેવુ સેલેડ ઓઇલનો જુલાબ બહુ હલકો છે, તેથી કેટલાક પર તેની જોઇએ તેવી અસર થતી નથી સેલેડ-ઓઇલ પૌષ્ટિક છે, અને તેનાથી ચરબી વધે છે

કમ્પાઉન્ડ-પીલ્સ

જ્યારે એરંડીઉ કે સેલેડ-ઓઇલ ગર્ભધારીણી લઇ શકતી ન હોય, ત્યારે **કંપાઉન્ડ-કમ્પાઉન્ડ-પીલ્સ**ની પાચથી દશ ગ્રેનની એક અગર બે ગોળી કરી રાત્રે સૂતી વખત ગળી જવી અગર **સીડલીઝ-પાઉડરના** બે ડ્રામ સવારમા પાણીમા લેવાથી દસ્ત સાફ આવશે સ્વાદ વગરનો **ફોસ્ફેટ ઑફ સોડા** બે ડ્રામ પાણીમા કે પ્રવાહી ખોરાકમા લેવાથી દસ્ત સાફ આવશે

કેસ્ટીલ-સોપની ગોળીઓ

જ્યારે ઝાડો સખ્ત ઉતરતો હોય, પણ જુલાબ જલદી લાગે એવુ શરીરનુ બંધારણ જેનુ હોય, તેણે નીચે આપેલી **કેસ્ટીલ-સોપની** ગોળીઓ બે, ત્રણ, ચાર માફક આવે તેવી રાત્રે સુતિ વખત ગળી જવી

ગોળી—**કેસ્ટીલ-સોપ સ્કૃપલ પાંચ** તથા **ઓઇલ ઑફ કેરેવે ટીપા ૭** અને એ ગળી **ચોવીશ** સરખી ગોળીઓ કરવી.

રેઝીન, ફીગ્ઝ અને સોનાની ઇલેક્ચ્યુરી

કાળી દ્રાક્ષ, લીલાં અંજીર, હીમજ, સોનામુખી, શીરીશ-ખોસ્ત(Manna) અથવા હરડે લેવાથી દસ્ત સાફ ઉતરશે.

હીમેજને ઘીમાં તળીને ભૂકો કરવો, તેની સાથે સરખે ભાગે મરી અને ખારાશ આવે તેટલો સંચળ ખાંડી મેળવવાં; તેમાંથી પ્રકૃતિ અનુસાર રાત્રે સૂતી વખત પા થી અરધો તોલો પાણી સાથે ફાકી જવો.

જેઠીમધનું ચૂરણ

સોનામુખી બે ભાગ, જેઠી મધ બે ભાગ. વરીયાળી એક ભાગ શુદ્ધ ગંધક એક ભાગ, ધોએલી સાકર છ ભાગ લઇ મિશ્ર કરવું. આ ચૂરણની બે આનીથી પાવલી ભાર ફાકી, રાત્રિએ લેવાથી સવારમાં સાફ દસ્ત ઉતરશે. આ દવા સ્વાદિષ્ટ વિરેચનના નામથી જાણીતી છે.

હરડાં, બેડાં અને આમળાં (ત્રિફળાં) નું સરખે ભાગે ચૂરણ પા થી અર્ધો તોલો લીધું હોય તો સારો જુલાબ ઉતરશે.

ચોખ્ખું મધ ડ્રામ બે અથવા ચાર

સારૂં ચોખ્ખું મધ ડોઢ અથવા બે રૂપીઆભાર લેવાથી પણ ઝાડો સાફ ઉતરશે. કામકાજ વગેરેની **પૂરતી કસરત, ખુલ્લી હવા, ને હલકો ખોરાક** લેનાર વહુઓને ગર્ભવંત સ્થિતિમાં જુલાબની ભાગ્યેજ જરૂર પડશે.

ગરમ પાણી કે સાબુવાળા પાણીની પીચકારી

ગરમ પાણી અથવા સાબુવાળા પાણીની **પીચકારી** ગુદા દ્વારે લેવાથી દસ્ત સાફ અને તત્કાલ ઉતરે છે. બંધકોશ તોડવાનો આ સૌથી સહેલો અને સરસ ઉપાય છે. પાણી નવશેકું અરધાથી એક શેર સુધી લેવું. **રબર ની પીચકારી** થોડી કીમતે મળે અને તે બીજાની મદદ સિવાય, પોતાના હાથે ઉપયોગમાં લઇ શકાય છે. મોઢે જુલાબ લેવાથી મોળ, ઉલટી ચૂંક વગેરે થવાનો સંભવ રહે છે, તથા કેટલીક વખત વીત્યા બાદ તેની અમર થાય છે. એ સઘળી સગવડ આ ઇલાજથી દૂર થાય છે.

પેટનું તણાવું

પેટની માંસની પીશીઓનો દુખાવો સગર્ભાવસ્થામાં વખતો વખત થાય છે, તેને માટે સરસ રસ્તો—પેટની ઉપર બહુ જોરથી નહિ પણ પેટની દીવાલને આધાર મળે, તેટલા જોરથી પાટો બાંધવો.

ઝાડો

ઝાડો ઘણીવાર બંધકોશને લીધેજ થાય છે, એટલે આંતરડામાં ભરાઇ રહેલો મળ કાઢવા મહેનત કરે છે, અને જ્યાં સુધી તે દૂર થતો નથી, ત્યાં સુધી ઝાડાની ખણસ રહે છે. આ પ્રમાણે હોય, ત્યારે જુલાબ તરીકે **એરંડીઉ** આપવું જોઇએ. અથવા **રૂબાર્બ—ટીંકચર** એક ડ્રામ થોડા પાણીમાં આપી દેવું, અથવા નીચેનું મિક્ષચર આપવું. **તરકી રૂબાર્બની ભુકી** અર્ધો ડ્રામ (૩૦ ઘઉં ભાર), કારબોનેટ **ઓફ મેગ્નેશીઆ** એક ડ્રામ, કંપાઉન્ડ **ટીંકચર ઓફ** કારડેમમ ચાર ડ્રામ, **પીપરમેટ-વોટર** સાડા પાંચ ઔંસ, એટલાં બધાંને મેળવી તેમાંથી ચાર ડ્રામ દરરોજ ત્રણ વાર લેવું. દવા લેતી વખત બાટલી હંમેશાં હલાવવી. ઝાડો હોય ત્યારે હલકો અને પ્રવાહી ખોરાક લેવો.

પેટમાં દરદ

પેટમાં દરદ થતુ હોય, તો ગરમ પાણીથી શેક કરવો. આગળ હિંગાષ્ટકનું ચૂરણ બતાવેલ છે તે લેવું. (જૂઓ પાનું ૪૫) થોડા વખતમાં આરામ ન થાય તો દાકતરની સલાહ લેવી.

બેચેની

બેચેની—કોઇવાર ગર્ભ રહેલી ઓરતનો જીવ મુંઝાય, ઉંઘ આવતી નથી, કોઇ રીતે ઠીક પડતું નથી, અને સતાનું પણ નથી હાથ પગમાં કળતર અને ખેંચ તાણ થતું હોય, તેમ લાગે છે. ટૂંકામાં એટલી બધી બેચેની થાય છે, કે તેને કોઇ રીતે ચેન પડતું નથી. આ પ્રમાણે થવાનો સંભવ તવંગર સુસ્ત ઓરતને છે. ગરીબ અને મહેનતુ વર્ગની વહુને તેમ થતું નથી. તેની ખરી દવા હરતું ફરતું, અને ગરમ પાણીથી ચોળી મસળી નહાવું એ છે. ગરમ કાફી અગર ચાહ પીવો. ચાહાની સાથે પાણીમાં સૂંઠ મરી અને તજ ઉકાળી તે પીવું; તેથી આરામ ન થાય તો નીચેની દવા લેવી.

સ્પિરિટ ઓફ લેવેન્ડર એક ડ્રામ, **એરોમેટીકસ્પિરિટ ઓફ એમોનીઆ** અગિઆર ડ્રામ, તેને મેળવી તેમાથી નાની ચમચી અથવા એક ડ્રામ દવામારી પેઠે પાણીમાં લઇ રોજ રાત્રે સુતી વખત પી જવી. રાતમાં જરૂર પડે, તો ચાર પાંચ કલાક પછી બીજીવાર લેવી. રાતમાં બેચેની વધારે જણાય તો પથારીમાંથી ઉઠી અડધો કલાક ટેહલવું અને પછી પથારી સાફ કરી

ફરીને સવું એટલે ઉંઘ આવી જશે. દિવસના ભાગમાં જાગાય તો કંઇ પણ ઉપયોગી ધંધામાં ગૂંથાવું. ખાવામાં અનિયમિતપણું રાખનાર, તબિયત ખરાબ કરનાર અને ખોટી મોજમજામાં વૈભવ માનનાર, તવંગર વહુઓને આ બધાં દુઃખો થાય છે. તે સહન કરવા કરતાં ઘરનો ધંધો, મહેનત અને કસરત કરવામાં જીવ લગાડે, તો તેમને પોતાને ફાયદો છે.

કાળજામાં બળતરા

કાળજામાં બળતરા—એ ગર્ભાવસ્થામાં સાધારણ અને દુઃખદાયક વ્યાધિ છે. પેટમાં અજીર્ણ થઇ ખટાશ કે ખારાશ પેદા થાય, એટલે ઓડકાર અને બળતરા પેદા થાય છે, તે માટે ખોરાક હલકો અને થોડો લેવો, તથા ગળપણ લેવું નહિ. થોડા સુવા, ધાણા અને વરીઆળી વાટીને પી જવાં અથવા પાણીમાં ઉકાળીને તેનો કવાથ પીવો. વાવડીંગ પાણીમાં ઉકાળી તે પાણી પીવાથી બળતરા, ઉલટી, મોળ વગેરે બંધ થશે તે સિવાય પાંચ રૂપિઆભાર પાણીમાં એક ડ્રામ **હેવિકેલ્સાઇન્ડ-મેગ્નેશીઆ** અથવા ૩૦ ગ્રેન **સોડાબાઇકાર્બ** લેવાથી આરામ થશે, તેથી પણ જો જોઇતો આરામ ન થાય, તો **નીચે લખેલી** દવાનો અર્ધો ઔંસ સવાર બપોર અને સાંજે લેવો. **કારબોનેટ ઓફ આમોનીઆ** ૩૦ ગ્રેન, **બાઇ કારબોનેટ ઓફ સોડા** દોઢ ડ્રામ, પાણી આઠ ઔંસ.

કદાચ કાળજાંની બળતરાં સાથે **બંધકોશ** હોય તો **હેવીકેલ્સાંઇન્ડ મેગ્નેશીઆ** એક ડ્રામને આશરે પાંચ સાત રૂપિઆભાર પાણીમાં લેવો એ ઉત્તમ છે. તેથી ઝાડો પણ સાફ આવશે, અને બળાતરા પણ ઓછી થશે.

મોમાંથી પાણીનું છૂટવું—મોળ તથા ઉલટી

મોળ તથા ઉલટી—આ પ્રમાણે સવારમાં અને ઘણે ભાગે છોકરૂં ફરકયા અવલ[1] થાય છે. કાળજાંમાં બળતરા હોય, ત્યારે જે દવા પીવાની કહી છે તે પીવાથી આરામ થશે. **જાવંત્રી** પાનમાં ચાવવાથી મોંમાંથી પાણીનું છૂટવું, મોળ તથા ઉલટી બેસી જશે. **ફુદીનો** તથા **ધાણા** વાટીને પીવાથી ફાયદો થશે. **લીંબાનના ફુલનું** પાણી પીવાથી ઉલટી મટી જશે, **અતરખની કળી** પાંચ ગ્રેન લેવાથી ઠીક થશે. **રેશમ** તથા **મોરપીંછ** બાળી તેની રાખ **મધ** સાથે ચાટવાથી ઉલટી બંધ પડશે. અને વિશેષતો દાક્તરની સલાહ લેવી.

---

[1] અગાઉ

પવનનું ઉત્પન્ન થવું

પેટમાં વાયુનુ જોર જણાય, ચડી આવે, અગર ચૂંક આવે, તો હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ નીચેના પ્રમાણમાં બનાવીને તેમાંથી બે આનીથી પા તોલો લેવું. **શેકેલી હિંગ, જીરૂં, મરી અજમો, લીંડીપીપર, સિંધવ, સૂંઠ અને શાહજીરૂં** એ દવા સમ[1] ભાગે લઇ તેનુ ચૂર્ણ કરવું. સિંધવ ને બદલે સંચળ પણ ઉમેરાય છે. રંગ સારો લાગવા હળદી પણ ઉમેરવામા આવે છે. તે પણ તેનો ગુણ વધારે છે.

હરસ

હરસ સગર્ભાવસ્થામાં થઇ આવે છે. હરસ બહાર પણ હોય છે. અને અંદર પણ હોય છે. વખતે બહાર અને અંદર બને જગામાં હોય છે, તે દુઝતા હોય ત્યારે લોહી પડે છે. જ્યારે લોહી પડતુ હોય ત્યારે તારત-ખાનામાં બહુ વખત બેસી ન રહેવું. ઝાડો આવી ગયો કે તુરતજ ઉઠી નીકળવું. બીજીવાર જવું પડે, તો હરકત નહિ, પણ બેસી રહેવાની ટેવથી હરસ વધે છે, અને લોહી વિશેષ જાય છે. જ્યારે હરસ મોટા હોય છે. ત્યારે ઝાડે જતી વખત જોર કરવાથી તે બહાર નીકળી આવે છે. તેને આંગળી વતી પાછા નાંખી દેવા જોઇએ.

હરસ થવાનું કારણ

હરસ બહુ દુ:ખ દે છે. સુજેના રહે છે. અને ઘણીવાર ગમે તેટલી દવા કરતાં છતાં સગર્ભાવસ્થામા જારી રહે છે. **ગર્ભસ્થાન** આંતરડાના છેવટના ભાગ ઉપર દબાણ કરે છે અને તેથી હરસ તથા બંધકોશ થાય છે.

સુજેલા હરસની દવા

હરસ જ્યારે સુજેલા હોય, અને દરદ કરતા હોય ત્યારે ગરમ પાણીમાં વાદળીના કટકાને બોળી નીચોવી ગુદા પર દાબે તો આરામ થાય છે. આ પ્રમાણે ગરમ પાણીનો શેક બહુ આરામ આપે છે. જો એકલા ગરમ પાણીથી આરામ ન થાય તો પાણીની અંદર ખસખસના ડોડવા ઉકાળી પાણીથી શેક કરવો. સવાર, બપોર અને સાંજ એમ ત્રણ વખત અરધો અરધો કલાક શેક કરવો. દરેક વખત ઝાડે જઇ આવ્યા પછી નીચેનો મલમ ગુદા ઉપર લગાડવો.

---

[1] સાપે

કપુર એક ડ્રામ, પ્રીપેર્ડ લાર્ડ અથવા માખણ રૂપિઆ પાંચભાર (બે ઔંસ) તેને મેળવી મલમ કરવો.

હરસ માટે બાફ

જો મોજો અને દરદ બહુ હોય, તો એક ઉંડા વાસણમાં પાણી ભરી તેના ઉપર બેસવું, જેથી તેમાથી નીકળની વરાળની બાફ હરસને લાગશે, તેથી સુખ થશે. અથવા એવા ઉના પાણીને એક મોટા ઉંડા વાસણમાં ભરી, તેમા થોડી વાર બેસવાથી આરામ થશે; ત્યારબાદ તેથી આરામ ન થાય, તો ઘઉંના આટાની પોટિશ મુકવી, આટાને બદલે ધંતુરાના પાન અથવા ભાંગની લોપરી બાંધવાથી પણ આરામ થશે.

હરસ માટે મલમ

જો બળતરા અને દરદ બહુ હોય, તો નીચેનો મલમ અગર પ્રવાહી લગાડવું.

અફીણની ભુકી ૧ સ્કૃપલ, કપુરની ભુકી અરધો ડ્રામ, માયાનો ભુકો એક ડ્રામ **ધોએલ ઘી ત્રણ** ડ્રામ એ બધાને મેળવી દિવસમાં ત્રણ-વાર એ મલમ હરસ ઉપર લગાડવો.

હરસ માટે લિનિમેન્ટ

બ્રાન્ડી અરધો ઔંસ, **ગ્લીસીરીન** અરધો ઔંસ આ પ્રવાહી શીશી હલાવી પીછી વડે લગાવવું.

હરસવાળીને ઝાડો નરમ લાવવાની દવા

આ દરદવાળીને ઝાડો નરમ લાવવાની જરૂર છે, માટે કંપાઉન્ડ કન્ફેકશન ઓફ સેના બે ડ્રામ રતિ સુતી વખત લેવો.

સબ્લાઈમ્ડ સલ્ફર અરધો ઔંસ સુંઠનો ભુકો અરધો ડ્રામ ક્રીમ ઓફ ટારટર અરધો ઔંસ કન્ફેકશન ઓફ સેના એક ઔંસ, સિમ્પલ સીરપ રેટલો, સીનપ માત્રા એકથી બે ડ્રામ રોજ સવારે લેવી.

અંજીર, કાળીદ્રાક્ષ અગર સોનામુખી, અને જેઠીમધનું ચુરણ, પ્રથમ કબજીઆતના વિષયમાં આપેલ છે તે લેવું. (જુઓ પાનું ૪૨)

મેગ્નેશીઆ અને ગંધક—સલ્ફર

કાર્બોનેટ ઑફ મેગ્નેશીઆ ત્રણ ગ્રામ ગંધક-સલ્ફર ત્રણ ગ્રામ, એ બેને મેળવી. તેના નવ ભાગ કરવા દરેક પડીકી દરરોજ અથવા એકાંતરે સવારમા, એક નાના પ્યાલામા દુધ સાથે લઇ જવી હરસવાળાને ઝાડો નરમ આવે તે ઇલાજ તરફ લક્ષ રાખવું કેમકે જો કબજીઆત થયો તો દરદ વધશે દસ્ત નરમ અને સાફ લાવવા માટે ચોખ્ખુ **એરંડીઉં** એકથી દોઢ તોલો લેવુ. વળી આગળ કહેલ છે તેમ દસ્ત સાફ લાવવા સારૂ, હરસના વ્યાધિમાં પણ ગુદા દ્વારે પાણીની પિચકારી ઉત્તમ ઇલાજ છે (જુઓ પાનું ૪૨) એરંડીયાને બદલે લીકવીડ પેરફીન પણ લઇ શકાય છે

પગનો સોજો

કોઇ કોઇ ગર્ભવતી સ્ત્રીના પગને સોજો ચડી આવે છે. ગર્ભસ્થાનનુ દબાણ લોહીની નસો ઉપર થવાથી તેમા રક્તનો ભરાવો રહે છે અને તેથી સોજા ચડી આવે છે. પ્રથમ ગર્ભવાળી કરતાં બહુ વાર ગર્ભવતી થએલી ઓરતને સોજા થવા વિશેષ સંભવ છે વળી જે ઓરતને મોટી ઉમ્મરે ગર્ભ રહે, તેને સોજા થવાની વકી વિશેષ છે. પગથી ઘૂંટણ સુધી અને વખતે જાંઘ સુધી સોજા ચડી જાય છે

સોજા માટે પગ પર રબ્બરના મોજાં આવે છે, તે પહેરી રાખવાં તેના દબાણને લીધે સોજા કમી થશે મે જ ન મળે તો મલમલનો પાટો પગનાં આંગળાથી ઘૂંટણ સુધી બાંધવો તે ચડી ઉંચ પહોળો અને આઠ વાર લાંબો હશે, તો નમ્ર થશે

પેટનુ તણાવું

પેટની ચામડીનું તણાવું—ગર્ભસ્થાન મોટુ થાય, તેમ પેટની ત્વચા[1] તરડાઇ જાય છે પેટની ચામડી પર ગરમ તેલ ચોળવાથી આરામ થશે અથવા પેટ ઉપર પાટો બાંધવાથી આરામ થશે જો બહુ તણાવાથી ચામડી તરડાઇ જાય તો તેના પર સાદા મલમની લિન્ટના કપડા પર પડી કરી લગાડવાથી, અને પડી ન ખસી જાય એમ તેનાપર પાટો બાંધવાથી આરામ થઇ જશે.

---

[1] ચામડી

પેટનું મહું લટકી પડવું

પેટની દિવાલનો ઝોળો—જે બાઇને ઘણાં છોકરાં થયાં હોય, તેવી બાઇનું પેટ મહું વધી પડે છે અને દીવાલ ઢીલી પડી ઝોળ ખાય છે તે બાબત દાક્તરની સલાહ લેવાથી, તેના પર કેવો પાટો અને કેમ બાંધવો તે બતાવશે ઓદર અવસ્થા સુધી દરેક ઓરતે, અને તેમાએ ખાસ કરીને આવા પેટવાળીએ પોતાને દસ્ત સાફ આવવા માટે કાળજી રાખવી

દાંતનો દુખાવો

દાંતનો દુખવો સગર્ભાવસ્થામાં કોઇ કોઇ વાર થઇ આવે છે બહુ દુખાવો હોય તોપણ આ વખતે દાંત ન કઢાવવા, કારણ ઘણીવાર આ સમયમાં દાંત કઢાવવાથી કસુવાવડ થઇ જવા સંભવ છે દાંત ખવાઇ ગયા હોય તો તેની પોલની અંદર લવિંગનું તેલ અથવા તેની સાથે સરખા ભાગમાં **ક્લોરોફોર્મનું** ટીપું મેળવી રૂનું પૂમડું બોળી તેમાં રાખવું અથવા **લાડેનમ** અને **ક્લોરોફોર્મમાં** રૂનું પૂમડું બોળી પોલમાં રાખવું કોકેનના પ્રવાહીમાં રૂ બોળી તે દાંતમાં લગાડવાથી આરામ થશે.

આ છેલ્લો ઉપાય વણોજ સખત છે કેટલીક વાર જે બાજુનો દાંત દુખતો હોય તે બાજુના કાનમાં રૂનું પૂમડું મૂકવાથી દાંતનો દુખાવો બંધ થાય છે, આ સાદો ઉપાય, બીજા બધા ઉપાય પહેલાં કરી જોવો જો ઉપરના બધા ઉપચારથી ફેર ન પડે તો પછી રૂને ક્લોરોફોર્મમાં બોળી તેનું પૂમડું તે બાજુના કાનમાં રાખવાથી જરૂર આરામ થશે તેને વખતોવખત ફેરવવાની જરૂર છે જો દાંત સડેલા ન હોય, અને પેટ પણ સાફ ન હોય તો એક હલકો જુલાબ લેવાથી દાંતનો દુખાવો બંધ થઇ જશે ગાલ ઉપર અને જડબા ઉપર ગરમ પાણી અને ફલાલીનનો શેક કરવો ગરમ પાણીમાં **ખસખસના ડોડવા (પોપીહેડ્ઝ)** ઉકાળેલ હોય તો વધારે સારૂં. તેમ રાતની વખતે જે બાજુ દુખતી હોય, તે બાજુ ઉપર **અળશીની** પોટિસ બાંધવી તેથી આરામ થશે હથેળી જેવડા **બ્રાઉન-પેપરના** કકડા ઉપર **બ્રાન્ડી** અને તેના પર **મરીનો** ભૂકો ભભરાવીને ગાલ ઉપર રાખવાથી આરામ થાય છે તે થોડા કલાક રાખવો જોઇએ અને તે બબ્બે કલાકે બદલવો જોઇએ. આની અસર રાઇની પોટિસ જેવી છે વળી તેથી ફોલ્લા ઉઠતા નથી જો ઉપરના ઉપચારથી આરામ ન થાય તો સુંઠ તથા આદો એ દરેક એક એક તોલો લઇ

તેમા થોડુ પા ી મેળવી એકત્ર કરી બ્રાઉન-પેપર ઉપર બાન્ડી ચોપડી અને તેનો લેપ કરી ગાલ ઉપર દાંત દુખતો હોય, તે બાજુ લગાડવો

દાંત સડયા ન હોય અને દરદ વાના જેવુ થતું હોય, અને ચહેરાની આખી બાજુ પકડાઇ ગઇ હોય, તો નીચેની ગોળી સારી અસર કરશે

ક્વિનાઇન સેલ્ફેટ ૨૪ ગ્રેન એક્સ્ટ્રાક્ટ ઑફ લીકરીસ ૬ ગ્રેન અને સારો તાજો ગોળ જોઇએ તેટલો એ બધુ મેળવી તેની બાર ગોળીઓ કરી, તેમાની એકેક દિવસમા ત્રણ વાર લેવી

ગર્ભાવસ્થામા દાંત ઘણીવાર સડી જાય છે, તેથી 'એક છોકરે એક દાંત' એ અગ્રેજીમા સાધારણ કહેવત છે

સવારમાં ઉલટી અથવા મોળ

સવારમા ઉલટી અથવા મોળ—સવારના વખત સિવાય ભાગ્યેજ સ્ત્રીને મોળ કે ઉબકી આવે છે માટે તેને સવારની મોળ અથવા ઉબકી નામ આપ્યુ છે બીજા કારણથી મોળ અથવા ઉબકી અને ગર્ભાવસ્થાની મોળ અથવા ઉબકી જાણવાનું સરલ સાધન એ છે, કે ગર્ભાવસ્થાની મોળ અથવા ઉબકી સવારનો વખત ગયા પછી તદ્દન બધ થાય છે. બાઇ ખોરાક ખાય છે ને પોતાનુ કામ કરે છે માત્ર વળી રોજ સવારે તેને એ અસર પાછી જણાય છે અને બીજા કારણથી મોળ કે ઉબકી હોય તેનુ સવારમાજ ચિહ્ન જણાય તેવુ કાઇ નથી તે તો દિવસ રાત સવાર, કે બપોર ગમે તે વખતે જણાય છે ગર્ભાવસ્થામા બાઇ જ્યારે ઉઠે ત્યારે ઉબકી યા મોળ આવે છે અને પથારી છોડી કે તુરતજ ઉબકી આવે છે, તથા જોરથી ઉબકા આવે છે જો રાત્રે વાળુ વહુ કર્યું હોય તોજ રાત્રે લીધેલો ખોરાક નિકળે છે નહિ તો **ખાટું ચીકણુ** પાણી નીકળે છે આવી રીતે સવારમા થોડી વાર થતા આ રોગત શાન થાય છે પેટના રોગથી ઉબકી થતી હોય, તો તે આખો દિવસ જારી રહે છે, એ ગક ખાતો નથી મોઢામા ખરાબ સ્વાદ રહ્યા કરે છે અને જીભ ઉપર છારી વળી મેલી હોય છે પેટમા આતર ડામા, પવન ગરબડ્યા કરે છે, ને પવન છુટે છે આ વગેરે ચિહ્ન પેટના રોગની ઉબકીના છે તે ચિહ્ન થી ગર્ભાવસ્થાની ઉબકી, ને પેટના રોગની ઉબકી ઓળખાઇ આવે છે ઘણીવાર પેટના રોગથી થતી ઉબકી, ને ગર્ભાવસ્થાની ઉબકી બન્ને સાથે દરદીને હોય છે, તે વખત પેટના રોગની દવા તુરત

કરવી જોઇએ; જેથી તે બંધ થયે ગર્ભાવસ્થાની જરાવારની ઉલટી, છોકરું ફરક્યું કે પછી બંધ થઇ જશે.

સવારની ઉલટી યા મોળ જ્યાં સુધી રહે, ત્યાં સુધી તે બહુ દુઃખદાયક ચિહ્ન છે. તે ગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતના મહિનામાં જણાય છે, અને છોકરું ફરક્યું કે પોતાની મેળેજ બંધ થઇ જાય છે. કોઇ વખત છેલ્લા મહિનામાં પણ આ ચિહ્ન દેખાવ દે છે. સવારની મોળ યા ઉલટી એ ગર્ભાવસ્થાની પહેલી નિશાની છે. અને ઘણી ઓરતો તેના પર વાજબી રીતે વિશ્વાસ રાખે છે, પણ કેટલીક ઓરતોને આ ચિહ્ન જણાતું નથી. સવારની મોળ અને ઉલટીને શાંત પાડવાનો સરસ રસ્તો એ છે, કે **સવારે પથારીમાં ઉઠતાં પેહેલાં એક પ્યાલા બુંદનો કાવો,** પીવો જો એથી બંધ ન થાય તો **કારબોનેટ ઑફ પોટાશ** દોઢ ડ્રામ ને **પાણી** આઠ ઔંસ એ બેને મેળવી તેમાંથી અર્ધો ઔંસ લઇ તેમાં એક **લીંબુનો** રસ નાંખવો તેથી ફીણ વળશે તે ફીણ ઉતર્યા પહેલાં પી જવું. આ પ્રમાણે દર કલાકે આરામ થતાં સુધી પીવું. આથી આરામ ન થાય તો રાત્રે એક ગ્લાસ **શેમ્પેન** લેવાથી આરામ થશે.

અગાઉ મોળ તથા ઉલટી અગર મોઢામાંથી પાણી છુટવું એ વિષયમાં દેશી દવા આપી છે તેનો ઉપયોગ કરવાથી ઘણીવાર ફાયદો થશે.

ગર્ભસ્થાનમાં પેટની અંદરના ફેરફારને લીધે તેમ તેના દબાણને લીધે આ ઉલટી થાય છે. અને તે દબાણ અટકાવી શકાતું નથી; તેથી ઓરતને ઘણું કરીને ગર્ભાવસ્થામાં ઉલટી અને મોળની પીડા ભોગવવી પડે છે મોળ અને ઉલટી દબાવવા સારૂ ઝાડો માફ લાવવો જોઇએ અને તે સારૂ **અંજીર** દ્રાક્ષ અગર **સોનામુખી** અથવા **સીડલીડઝ** પાઉડર સવારમાં લેવાં જોઇએ. અથવા રાતે સુતી વખતે બે કંપાઉન્ડ **રૂબર્બ પીલ્સ** લેવી જોઇએ. અથવા નીચેનું મિક્ષ્ચર લેવાથી ફાયદો થશે.

કારબોનેટ ઓફ મેગ્નેશીઆ બે ડ્રામ **સેલ્ફેટ ઓફ મેગ્નેશીઆ** એક ઔંસ **પીપરમિંટ-વોટર** સાત ઔંસ, આ દવાને મેળવી તેમાંથી બબ્બે ઔંસ સવારે લેવી. દરરોજ લેવાની જરૂર નથી. જ્યારે લેવી ત્યારે બાટલી હલાવીને લેવી.

ખોરાક વિષે પણ પુરતી કાળજી રાખવાની જરૂર છે. સાદો અને જોઇતો ખોરાક લેવો જોઇએ. વધારે ખાવાથી સવારે વધારે મોળ આવે છે.

મેળ યા સવારની ઉલટી ભવિષ્યસૂચક ચિહ્ન છે.

એવું કહેવાય છે, કે જેને સવારની મેળ યા ઉલટી થાય છે, તેની સુવાવડ સહીસલામત થશે. વળી જો છોકરું ફરકે ત્યારે મેળ યા ઉલટી બંધ થાય તો એ સલામતી વિશેષ ખાત્રીવાળી ગણાય છે. તે ઓરતને કસુવાવડ થવાનો સંભવ નથી. મેળ, ઉલટી અને કાળજાની બળતરા થતી હોય, તેવી ઓરતને પ્રસવ સમયે વેદના કમી થવા સંભવ છે.

સ્તનની દીંટડી સખ્ત કરવાનો ઉપાય

પેહેલ વેહેલું છોકરું થાય ત્યારે ધાવવાથી સ્ત્રીનાં સ્તનની દીંટડી કોઇ વાર સુજી આવે છે અને તેની ત્વચા[1] ફાટે છે. આ પ્રમાણે થતું અટકાવવાનો સરસ રસ્તો એ છે, કે છોકરું અવતર્યા પહેલાં બે મહિના અગાઉથી દરરોજ સવારે અને રાતે સ્તનની દીંટડીને સારી પેઠે કોલન વોટર ચોપડવું, અથવા ગ્લાસીરીન ને લવંડર-વોટર સરખે હિસ્સે લઇ મેળવી ચોપડવું, અથવા બ્રાન્ડી અને પાણીનું તેમજ કરવું, ત્રણમાંથી જે વાપરવું હોય, તે એક બાટલીમાં તૈયાર કરી રાખવું. પછી એક પ્યાલામાં કાઢી, તેમાં લિન્ટનું કપડું બોળી, તે ભીનું કપડું થોડી વાર દીંટડી ઉપર રહેવા દેવું. બહુ તંગ કમખા યા એવું બીજું વસ્ત્ર પેહેરી દીંટડી દબાય તેમ ન રાખવું.

સ્તનનો બોજો

સ્તન કોઇ વખત ગર્ભાવસ્થામાં સુજી આવે છે, ને તેમાં બહુ દરદ થાય છે. તે એટલે સુધી કે વખતે સ્તનનો ભારે રોગ છે, એવી ભ્રાન્તિ[2] થાય છે; પણ તેમાં કાંઇ ધાસ્તી રાખવાની નથી એ માત્ર સગર્ભાવસ્થાને લીધેજ છે. તે થોડા વખત રહી બંધ થઇ જશે. ખરી હકીકત એ છે, કે છોકરું અવતરે ત્યારે તેને પોષણ પૂરું પાડવાનું સ્તન વડે છે; તે કારણથી બાળક અવતર્યા અગાઉ સ્તન પ્રફુલ્લીત થાય છે, અને તેની અંદર થોડું દુધ પેદા થવા માંડે છે, માટે દુખે છે. બહુ દરદ થતું હોય તો તે મટાડવા માટે તેને કોલન વોટર અને ઓલીવ-ઓઇલ એ બે સરખા ભાગમાં મેળવી, તેના વડે દરરોજ રાત્રે ચોળવાં, અને દિવસે તેનાપર ફલાલીનનું કપડું રાખવું-મતલબ કે ફલાલીનનું કપડું પહેરવું. ચોળવાથી સહેજસાજ દુધ જેવો પદાર્થ નીકળે છે. તેથી દુખાવો અને સોજો ઓછો થાય છે.

---

1 ચામડી 2 શક

મુત્રાશયનો રોગ

પેશાબનો કુકડો અથવા **મુત્રાશય** ગર્ભાન થામા સુસ્ત એટલે મદ પડી જાય છે એટલે દરદીને પેશાબ ક નીં હાજત થતી નથી કોઇ વાર ઉનવા જેવુ થાય છે, તેથી વખતો વખત પેશાબની ખણુસ થાય છે સગર્ભા વસ્થાના આખ રા તો મૂત્રાશયમા પેશાબ ઝાઝો ટકી શકતો નથી, એટલે જરાતરા મહેનત, ચાલવા, વાંકા વળવાથી ઉધરસ ખાવાથી, છીક આવવાથી કે એવા બીજા કારણથી પેશાબ નીકળી જાય છે, અને કોઇ કોઇને તો બેઠે બેઠે પણ ટીપે ટીપે પેશાબ ઝર્યા કરે છે

સુસ્ત મુત્રાશય

મૂત્રાશય સુસ્ત હોય તો સાધારણ કસરત કરવાથી મટી જાય છે વળી પેશાબ કરવો હોય કે ન કરવો હોય, તોપણ દર ચાર કલાક પેશાબ કરવા બેસવુ એથી સુસ્ત મૂત્રાશય મટી પેશાબની ખણુસ નાબુદ

ઉનવા

ઉનવા અથવા **પેશાબની ખણુસ** બહુ થતી હોય તો નીચેની દવા પીવાથી આરામ થશે

એરેબીક્ગમ એક ઔંસ, **પર્લ-બારલી** એક ઔંસ, **પાણી** દોઢ પોઇન્ટ, એ બધાને મેળવી પા કલાક ઉકાળવુ પછી ગાળી યા ખાંડ નાખી જોઇએ તેટલુ ગળ્યુ કરી તેમાથી થોડુ થોડુ દિવસના વખતમાવાર વાર પીવુ

જો મૂત્રાશયમા પેશાબ ટકી શકતો ન હોય, તો તે માત્ર ગર્ભાશયના દબાણથીજ છે તે દરદ છોકરું અવતરે તુરત મટી જશે

ઉધરસ

જો ઉધરસ હોય, તો નીચેની દવા લેવી

ખેરસાર, વડાગરૂ મીઠું, જેઠી મધ અથવા **જવખાર** મોઢામા રાખવાથી ઉધરસ નરમ પડે છે

કાથો, ખેરસાર, એલચી અને **ચણકબાબના** સમ[1] ભાગ લઇ, **ગુલાબજળ** સાથે મરી જેવી ગોળી કરી મોઢામા રાખવી અને તેનો રસ ઉતારવો

[1] સરખા

તાલીસપત્ર અને **એલચી** એકેક તોલો, **મરી, સુંઠ,** તજ બબ્બે તોલા **પીંપર** અને **વંશલોચન** ચાર ચાર તોલા, તથા સાકર સોળ તોલા, એ સર્વ ચીજો ખાંડી બારીક ચૂરણ કરવું. તે ૨ થી ૪ આની ભાર **માખણ** કે ઘી સાથે આપવું. તેનાથી ઉધરસને ફાયદો થાય છે.

કમ્પાઉન્ડ-**ટીંકચર ઓફ કેંફર** અરધો ઔંસ, **સ્પીરીટ્સ ઓફ લવન્ડર** અરધો ડ્રામ, એ-ઝીમીલ ઓફ સ્કવીલ્સ ૬ ડ્રામ, **પાણી** સાડા ૭ ઔંસ, આ બધાંને મેળવી, તેમાંથી અરધો ઔંસ દિવસમાં ત્રણ વખત લેવું.

મૂર્ચ્છા

મુર્ચ્છા—નાજુક તબિયતની ગર્ભધારીણીને બહુ વાર ફેર આવે છે. એ વખતે મૂર્ચ્છા પણ આવી જાય છે. પણ એ મૂર્ચ્છા હૃદયનો કંઇ ખાસ વ્યાધિ ન હોય, તો ભયંકર નીવડતી નથી. મૂર્ચ્છા આવવાનું કે ફેર આવવાનું જણાય, કે તુરત જમીન ઉપર સુઇ જવું. તે વખતે માથું નીચે રાખવું ઓસીકું કે બીજું કાંઇ માથા નીચે રાખવું નહિ. પોશાકનો કોઇ ભાગ તંગ હોય, તો ઢીલો કરવો. ગળાની આસપાસ કાંઇ બાંધેલ હોય, તો તે કાઢી નાંખવું, યા તોડી નાંખવુ. બારીઓ ખુલ્લી મુકવી. ચહેરા અને કપાળ ઉપર ઠંડુ **પાણી** છાંટવું તથા **સેલવોલેટાઇલ** એક ડ્રામ સારી પેઠે **પાણીમાં** પાઇ દેવું, **સ્મેલીંગ સોલ્ટ** નાંકે લગાડવું. **ડુંગળી** હાજર હોય, તો તેને ભાંગી, તેની ફાડ નાક પાસે ધરવાથી **સ્મેલીંગ** સોલ્ટ જેટલી અસર કરે છે, ઓરડીમા કે ઘરમાં તેની પાસે તેની સભાળ લેવા એક કે બે માણસ રહે, એ સિવાય કોઇએ રહેવું નહિ, તેની પાસે ટોળું ને ટોળું વળી ઉભું રહે, તો હવા ખરાબ થાય છે, તથા દરદીન વહેલી શુદ્ધ આવતી નથી. મૂર્ચ્છા આવતી હોય તો સારો અને હલકો ખોરાક લેવો. તે બાઇએ વહેલુ સુવું અને સુવાના ઓરડામાં પવનની પૂરતી છૂટ રાખવી જોઇએ. નીચેની તાકાત આપનારી દવા ઉપયોગી છે.

સલ્ફેટ ઓફ કિવનાઇન બાર ગ્રેન, ડાઇલ્યુટ–સલ્ફયૂરીક–**એસીડ** અરધો ડ્રામ, **સીરપ ઑફ ઓરેંજપીલ** અર્ધો ઔંસ, પાણી સાડાસાત ઔંસ, તે બધાંને મેળવી તેમાંથી અરધો ઔંસ દિવસમાં ત્રણ વખત લેવું. **નાજુક પ્રકૃતિની ઓરતને હવાફેર દરિયા કિનારે કરવો, એ લાભકારક છે.**

અંતઃકરણનો થડકો

સગર્ભાવસ્થામાં નબળી ઓરતને **અંતઃકરણનો થડકો** વધારે હોય, તો તેમાં કાંઇ ભય જેવું નથી. મોટી ધોરી નસ ઉપર ઉપર ગર્ભસ્થાનના દબાણને લીધે એ થાય છે. જ્યારે સ્ત્રી સૂતી હોય, તે વખત એટલે રાત્રે આ ધબકારો વધારે થાય છે. તેની સરસ દવા એ છે, કે અરધો ડ્રામ **સ્પીરીટ ઑફ લવન્ડર** અથવા એક ડ્રામ **સાલ-વોલેટાઇલ**, આશરે એક ઔંસ **કેમ્ફર વોટરમાં** પી જવું. અથવા **સ્પીરીટ ઓફ લવન્ડર** એક ડ્રામ, **સાલવોલેટાઇલ** અગિઆર ડ્રામ, એ બેને મેળવી, તેમાંથી એક ડ્રામ લઇ બે ઔંસ **પાણીમાં** પી જવું. આ દવા આવા દરદીને હાજર રાખવી જોઇએ, જેથી જ્યારે જરૂર પડે, ત્યારે તેનો ઉપયોગ થાય. **મનની ફીકર ને ઉભરા, થાક મોડું સુવું ને હવા વગરના ઘરમાં ઊંઘવું** એ થડકો પેદા થવામાં કારણભૂત છે. **સાધારણ કસરત હવા-શિર**[1] **મકાન અને આનંદી સ્વભાવની** જરૂર છે.

કળતર

પગ અને સાથળમાં **કળતર** સગર્ભાવસ્થાના છેલ્લા ભાગમાં બહુ થાય છે. તેની પીડા ઘણું કરી રાતને વખતે વધારે ઉપડે છે, એ પ્રમાણે થવાનું કારણ ગર્ભાશય પગનાં જ્ઞાનતંતુ ઉપર દબાણ કરે છે તે છે. કળતર ઉપરાંત વખતે પગમાં ગોટલી પણ ચડે છે. દુખતા ભાગ ઉપર સોહેવાય તેવો તાણીને **રૂમાલ** બાંધવો, અને તેને થોડી મીનીટ સુધી રહેવા દેવો. **ઓપ્પ-ડલાનિમેન્ટ** ચોળવું. આ દવા ઝેરી છે, માટે પીવાઇ ન જાય, તેની સંભાળ રાખવી. કોઇવાર કેડના કે પીઠના ભાગમાં તેવું જ કળતર થાય છે, તો તેને માટે **ગરમ પાણીનો**, **ફલાલીનના** કટકા વતે શેક કરવો. **ગરમ પાણીની બાટલી ભરી**, તે બાટલીના શેકથી પણ આરામ થશે.

કમ્પાઉન્ડ-ટીંકચર ઓફ કેમ્ફર એક ઔંસ, અને **ડીસ્ટીલવોટર** પાંચ ઔંસ, તેને મેળવી તેમાંથી બે ઔંસ સૂતી વખત પી જવું, અને જરૂર પડે તો ચાર ચાર કલાકે પીવું.

---

1 હવાવાળું

પ્રદર

પ્રદર—ધોળાં પાણી—સગર્ભાવસ્થામાં અને તેમાંએ વિશેષે કરી છેલ્લા મહિનામાં, અને જેને ઘણાં છોકરા થયાં હોય એવી કેટલીક ઓરતને યોનિ વાટે બહુ ધોળાં પાણી પડે છે. તે પાણી જ્યાં જ્યાં અડે છે, ત્યાં ત્યાં સુજી આવે છે. તેથી ચળ પણ ઘણી પેદા થાય છે. નજદીકની નસો ઉપર ગર્ભાશયના દબાણને લીધે એ પ્રદર થાય છે. પ્રદરવની બાઇ લાંબો વખત કોચ કે પથારી ઉપર પડી રહે, તો પાણી ઓછાં પડે, બિછાનું સાફ હોવું જોઇએ. ઝાડો સાફ ન આવતો હોય, તો હલકો જુલાબ લેવો જોઇએ. ખોરાક પણ હલકો રાખવો.

દવા—રાત અને સવાર બંને વખત ગરમ પાણીથી તે ભાગ સાફ રાખવા, તેથી ફેર ન પડે, તો દરરોજ રાત્રે અને સવારે **ઈન્ડીઆ રબરની** પીચકારી વડે ગુહ્ય ભાગનું **ફટકડીના પાણીથી** પ્રક્ષાલન[1] કરવું. પાંચ ઔંસ ગરમ પાણીમાં પંદર ગ્રેન ફટકડી મેળવી વાપરવું, અથવા તેને બદલે **સબએસીટેટ ઓફ લેડ સોલ્યુશનનાં** પંદર ટીપાં પાંચ ઔંસ પાણીમાં નાંખી વાપરવું. સ્વચ્છતા જેમ વધારે રાખવામાં આવે, તેમ ધોળાં પાણી ઓછાં પડે છે. ધોળાં પાણી બહુ પડતાં હોય, અને તેને લીધે નબળાઇ પણ બહુ આવી ગઇ હોય, તો તે વખતે **કિવનાઇન મિક્ષચર** દિવસમાં બે ત્રણ વખત લેવાથી આરામ થશે. ગુહ્ય ભાગની ઉપર સોજો, બળતરા, નાની ફોલ્લી, અને ખરજ એ પણ સગર્ભાવસ્થાના છેલ્લા એક બે મહિનામાં બહુ દુઃખ દે છે.

દવા—ખોરાક સાદો અને પૌષ્ટિક જોઇએ. નવશેકા પાણીથી એ ભાગ હંમેશાં ધોવો જોઇએ, ધોવાના પાણીમાં જરા **મીઠું** નાંખ્યું હોય, તો આરામ જલદી થવા સંભવ છે. જો તેથી ખરજ ન મટે તો નીચેનું લોશન ધોવામાં વાપરવું. અશ્વગંધાદિ ચૂર્ણ પાશી અરધો તોલો સવાર સાંજ બે રૂપિઆભાર દુધ સાથે ખાવાથી પણ પ્રદર મટે છે.

સોલ્યુશન ઓફ સબએસીટેટ ઓફ લેડ ડ્રામ, **રેક્ટીફાઇડ સ્પીરીટ ઓફ વાઇન** એક ડ્રામ, ચોખ્ખું પાણી એક પાઇન્ટ; દિવસમાં બે ત્રણ વખત આ લોશનથી દરદવાળો ભાગ ધોવો અથવા **વીનીગર** અને **પાણી** સરખા ભાગમાં લઇ તેથી એ ભાગ ધોવો.

---

[1] બરોબર ધોવું

વળી લોશનમાં ગ્લીસીરીન મેળવવાથી તુરત સારૂં થાય છે. તે સિવાય નીચે લખેલા બને લોશનમાંથી ગમે તે વાપરવાથી આરામ થશે

બાઇબોરેટ ઓફ સોડા આઠ ડ્રામ, **ગ્લીસીરીન** પાંચ ઔંસ, **ડીસ્ટીન વોટર** દસ ઔંસ, એ બધુ મેળવી દર ચાર કલાકે બાટલી હલાવી લોશન લેવું અને તે તે ભાગપર લગાડવું

સબએસીટેટ ઓફ લેડ સોલ્યુશન એક ડ્રામ, **રેકટીફાઇડ સ્પીરીટ ઑફ વાઇન** એક ડ્રામ, **ગ્લીસીરીન** પાંચ ઔંસ, **રોઝ વોટર** (ગુલાબજળ) આઠા દસ ઔંસ, એ બધુ મેળવી લોશન કરવું તે આગલાની માફક દર ચાર કલાકે બાટલી હલાવી લગાડવું

કસુવાવડ

ગર્ભ રહ્યા પછી એકાદ બે માસમાં ગર્ભ પડી જાય, તો તે **ગર્ભસ્રાવ** થયો કહેવાય છે પણ જો બે મહિના પછી ૭ માસની અંદર તે પડી જાય, તો તે **ગર્ભપાત** કહેવાય છે, અને પછી વધારે મુદત ગયા બાદ અને નવ માસની અંદર ઊઠરૂ અવતરે તેને કસુવાવડ કહે છે આ પ્રમાણે વર્ગ પાડી શકાય, પણ સાધારણ રીતે એ ત્રણે શબ્દ ભેળસેળ વપરાય છે

એકવાર કસુવાવડ થઇ હોય તો ફરી થવા સંભવ

કસુવાવડ એકવાર થઇ તો તેમ ફરીને થવા સંભવ છે, અને તે બે ત્રણવાર થઇ તો પછી તેની ટેવજ થઇ જાય છે તે માટે યોગ્ય સભાળ અને ઇલાજ લેવાની ઘણી જરૂર છે

કસુવાવડ સુવાવડ કરતાં ભયંકર છે

કસુવાવડ કુદરતી બનાવ ન હોવાને લીધે સુવાવડ કરતા ઘણીવાર વધારે જોખમકારક થઇ પડે છે સુવાવડ એ કુદરતી છે, અને કસુવાવડ તેથી વિરૂદ્ધ હોવાને લીધે સ્ત્રી તથા ગર્ભ બનેને નુકશાન કર્તા થઇ પડે છે એકવાર કસુવાવડ થઇ અને તે વિષે બરોબર સભાળ ન લેવાય તો ફરીને તે થાય છે, અને એ પ્રમાણે વધારે કસુવાવડથી શરીરને ઘસારો લાગતો જાય છે કહેવત છે કે **"એક કસુવાવડ સો સુવાવડની બરોબર છે"**

કસુવાવડનાં કારણ

ઘણીવાર નજીવા કારણથી છોકરૂ ગર્ભસ્થાનથી છુટું થાય ને તે છુટું થવાથી મરણ પામે છે, અને કુદરત તેને દૂર કરવા યત્ન કરે છે એટલે કસુવાવડ થાય છે કસુવાવડ થવાના ઘણાં કારણ છે જેમાથી સાધારણ નીચે આપ્યા છે.

અતિશય ચાલવાથી, ઘેાડાપર સ્વારી કરી તેને બહુ દેાડાવવાથી, સડક વગરના રસ્તાપર ભારેવાઇ બાઇ ગાડીમા બેસી મુસાફરી કરે તેના હડદેાલાથી, બહુ વધારે પડતી મહેનત કરવાથી બહુ જાગવાથી, પડી જવાથી, ગર્ભસ્થાનના બીજા કેટલાક રેાગથી, વારવાર મૈથુન[1] કરવાથી, ચાદાથી, મનની બહુ ફિકરથી, અચાનક દુખદાયક ખબર મળવાથી, બીકથી ઘણેા બેાજો ઉપાડવાથી સખ્ત જુલાબ લેવાથી, ઝાડા વખતે બહુ જોર કરવાથી, બહુ નીચું વળી લાબેા વખત કામ કરવાથી આ અને બીજા અનેક કારણ જેથી તન મન નબળુ પડે છે, તે સર્વ કારણથી કસુવાવડ થાય છે. રેલવેમા લાંબી મુસાફરી કરવાથી પણ કસુવાવડ થવા બહુ વકી છે. સગર્ભાવસ્થામા બનતા સુધી રેલવેમા લાબી મુસાફરી ન કરવી, તેમાએ જેને કસુવાવડ થતી હેાય તેવી બાઇએ બિલકુલ મુસાફરી રેલવે રસ્તે કરવી જ નહિ

મટાડવા કરતાં અટકાવવું સહેલુ છે.

રેાગ થયા પછી રેાગની દવા કરવી, તેના કરતા તેને અટકાવવા તજવીજ કરવી, એ વધારે સહેલું છે તેજ પ્રમાણે કસુવાવડ અટકાવવા માટે ઉપરના કારણ ઉત્પન્ન ન થવા દેવાની તજવીજ રાખે તેા કસુવાવડ થતી અટકે, પણ એકવાર શરૂ થયા પછી તે અટકાવવી એ બહુ કઠણ છે.

વારવાર મૈથુન એ કસુવાવડનું કારણ છે.

વારંવાર મૈથુન કરવાથી કસુવાવડ થાય છે તે ઉપરથી વારવાર મૈથુન કેાને કહેવુ એ સવાલ ઉઠે છે અઠવાડીઆમાં એકવાર કરતાં વધારે મૈથુન થાય, તે વારંવાર ગણાય, ને તે નુકસાનકારક છે ત્રણ માસ ચડયા પછી મૈથુનનેા પ્રતિબંધ[2] સમજવેા. જેને કસુવાવડ થઇ હેાય, અથવા થવા

---

[1] સંભેાગ-પુરૂષ સગ [2] મના, ના

કરતી હોય, તેણે ગર્ભ રહ્યા પછી મૈથુનનો ત્યાગ કરવો. આ બાબતમાં માણસ કરતાં જનાવર કુદરતને વધારે આધીન અને વધારે સંતોષી છે, તેથી નીરોગી પણ વધારે છે.

કસુવાવડ થશે એમ બતાવનારાં ચિહ્ન

કસુવાવડનાં ચિહ્ન—જે બાઈને કસુવાવડ થવાની હોય, તેને એક બે રોજ અગાઉથી સુસ્તાઈ, નબળાઈ, અને ઉધરસ રહ્યા કરે છે. કમ્મર, જાંઘ, નિતંબ (કૂલા) અને પેટના નીચલા ભાગમાં એટલે પેડુની આસપાસ બહુ દુખાવો થાય છે. આ પ્રમાણે થતું હોય, તે વખત યોગ્ય માવજત લેવાય, તો ઘણે ભાગે કસુવાવડ થતી અટકાવી શકાય છે.

ભયંકર ચિહ્નો

વધારે ભયંકર ચિહ્નો—ઉપરનાં ચિહ્નો માવજત વગર જારી રહેવા દીધાં તો એકાદ બે દિવસ ગયા પછી યોનિ વાટે **લોહી પડવા માંડશે** ને તે વધશે. તેમાંથી વધીને જામેલા લોહીના કકડા પડવા **માંડશે. લોહી** પડવાની સાથે દુખાવો **યા વીંટ** બહુ ન હોય, તો બરાબર ઇલાજથી કસુવાવડ અટકાવી શકાશે. લોહીના સ્રાવ ઉપરાંત જો પેટમાં વીંટ આવવા માંડે, તો પછી ગર્ભ જરૂર પડવાનો એમ સમજવું.

કસુવાવડ કેમ થાય છે તે વિષે સમજુતી

કસુવાવડની ક્રિયાના બે ભાગ પાડી શકાય–પ્રથમ ગર્ભનો ગર્ભસ્થાન સાથેનો સંબંધ તૂટે છે તે, અને બીજો તે પછી ગર્ભ બહાર પડે છે તે–ગર્ભસ્થાનથી ગર્ભ છુટો થાય, ત્યારે લોહીની નસો તૂટે છે, તેથી **લોહી પડે** છે. છુટો પડેલો ગર્ભ બહાર કાઢવા ગર્ભસ્થાન સંકોચ[1] પામે છે, તે કારણથી **વીંટ આવે છે.** એ બે ચિહ્નો અગત્યનાં છે. જ્યાં સુધી એમાંથી એક હોય, ત્યાંસુધી કસુવાવડ અટકાવી શકાય; પણ બંને સાથે હોય, તો તેનો અટકાવ થવા સંભવ નથી.

કસુવાવડ થવાનો વખત

કસુવાવડ થવાનો સાધારણ વખત—ગર્ભપાતના ઘણા બનાવ પહેલા ત્રણ માસમાં થાય છે. બીજા ત્રણ માસમાં તેથી કમી થાય છે અને છેલ્લા ત્રણ માસમાં તેથી પણ કમી જોવામાં આવે છે.

---

[1] સંકોડાય છે–ટુંકું થાય છે

ચોથા મહિના પછી કસુવાવડ થાય તો લોહી પડે છે. લોહી ઘણું વહે એજ કસુવાવડનો મોટો ભય છે.

છોકરૂં મરી ગયાનાં ચિહ્નો

ગર્ભસ્થાનમાં છોકરૂં મરી ગયું છે કે કેમ તે પારખવા નીચેનાં ચિહ્નો ઉપયોગી છે ચીંટ બહુ સખ્ત આવે; લોહી અને જામેલ લોહીના કકડા પડે; સ્તન સુકાઇ જાય, ને પોચાં પડી જાય; દૂધ આવતું હોય તે બંધ થાય, અથવા એકદમ સુકાઇ જાય; પેટમાં બોજો બહુ વધે ને પેટનું કદ ઘટી જાય; છોકરૂં ફરકતું જણાતું હોય, તે બંધ થાય; મન ઉદાસ થાય; યોનિ વાટે ગંધાતું પાણી નિકળે; એ બધાં ચિહ્નો ઉપરથી ખાત્રી થવી જોઇએ, કે છોકરૂં મરી ગયું છે. ગર્ભ મરી જાય એટલે તુરત તે પડી જાય છે. વખતે થોડા દિવસ ટકી જઇને પછી પડે છે, ગર્ભ મરી ગયા પછી પેટમાં રહે, તેને છોડ કહે છે. છોડ પેટમાં લાંબી મુદ્દત રહેતો નથી. સાધારણ ઓરત વરસોનાંવરસ છોડ પેટમાં રહ્યાની વાતો કરે છે, તે મિથ્યા છે. ગર્ભ મરી જાય, એટલે ઓરતને તેનું ઝેર ચડે છે, એ માન્યતા પણ મિથ્યા છે. ગર્ભમાં કાંઇપણ ઝેર હોતું નથી, કે તે માને ચડે, પણ જો ગર્ભ અંદર રહીને સડે, તો માત્ર તેના સડેલા ભાગનું માના શરીર સાથે શોષણ[1] થવાથી તેને નુકસાન પહોંચે છે.

કસુવાવડની સાવજત

ગર્ભધારણી બાઇને જરા પણ લોહી અથવા પાણી પડવા માંડે, તો તેણીને પથારીમાં પડી રહેવું જોઇએ નરમ બિછાનું વાપરવું નહિ, કારણ તેથી નબળાઇ આવે છે, ને કસુવાવડ પણ થાય છે. બિછાના માટે એકાદ બે સખ્ત ગોદડાં બસ છે, પીઠ અને પેટ એને આરામની જરૂર છે માટે ચતું અથવા પડખાભેર જેમ ઠીક પડે, તેમ સુઇ રહેવું, પણ બેસવું નહિ.

કસુવાવડ થતી હોય, તે બાઇએ ધણીથી અલગ રહેવા જરૂર

જે બાઇને કસુવાવડ થતી હોય, અથવા થવા વકી હોય. તેણે ગર્ભ રહ્યા બાદ ધણીથી જુદા સુવાનું રાખવું. ને મૈથુનનો ત્યાગ કરવો. બીજી બધી સંભાળ રખાતી હોય, પણ મૈથુન બંધ ન હોય, તેા કસુવાવડ અટકે નહિ.

---

[1] લોહી સાથે મળી જવાથી

ખોરાક

ખોરાક હલકો લેવો જોઇએ તેમ તે નવશેકો હોવો જોઇએ. જુલાબની દવા ન લેવી. ગુહ્ય ભાગમાથી લોહી પડતુ, હોય, તો તેના પર ઠડા પાણીમા કપડુ બોળી ભીનું ને ભીનું રાખવુ

કસુવાવડ વખતે વધારે સંભાળવાની જરૂર

જો કસુવાવડ થઇ હોય, તો તેની મભાળ સુવાવડ જેટલી બલ્કે તેથી પણ વધારે લેવાની જરૂર છે.

કસુવાવડ થયા બાદ તનદુરસ્તી સુધારવા જરૂર

જેને એકવાર કસુવાવડ થઇ હોય, તેની બાઇએ ફરીને ગર્ભ રહે તે પહેલા પોતાની તબિયત સુધારવા બહુ જરૂર છે, અને તેમ કરવા સરસ રસ્તો એ છે, કે કસુવાવડ થયા પછી કેટલાક મહિના પિયર રહેવું અથવા ગમે તે પ્રકારે **ધણીથી દુર રહેવુ**. સખ્ત બિછાના પર સૂવુ, વહેલા સુવાની ટેવ રાખવી, તનદુરસ્તી જાળવવાના આગળ બતાવેલા સર્વ કાનુન[1] પાળવા અને ઠડા પાણીએ નહાવુ. ચાદિ કે ગર્ભસ્થાનનો રોગ હોય તો તેના ઉપચાર કરવા

ગર્ભ રહ્યા બાદ દિવસનો ઘણો ભાગ પડી રહેવું

ગર્ભ રહ્યા પછી દિવસનો ઘણો ભાગ પીડાભર પડી રહેવા જરૂર છે જેમ બને તેમ પોતાનુ મન શાત અને આનદમા રાખવુ, તેની સાથે હલકા ખોરાકની અને વહેલા સુવાની જરૂર છે એવી અવસ્થામા રેચક દવા ન લેવી પણ બધકોસ રહેતો હોય, તો **એરંડીઉ** લેવા હરકત નથી તેમ **સીસ્પસેના** પણ લેવા હરકત નથી, પહેલી વખત સગર્ભાવસ્થાના જે સમયે કસુવાવડ થઇ હોય તે વખત નજીક આવતો જાય, તેમ વધારે સાવચેતી રાખવી અને કસુવાવડના કાઇપણ ચિહ્ન જણાય, તો તુરત દવા કરવી

ખોટી વીંટ

જણવાના સમયે જે વીંટ આવે તે ખરી વીટ તે દરદ ગર્ભસ્થાનના સકોચનથી થાય છે. તેવા સકોચન સિવાય જે વીટ આવે તે ખોટી વીંટ ગણાય તેવી વીટ પેટના વાયુને લીધે આવે છે. ખોટી વીટ ઘણુ કરી પેલોઠી[2]

---

[1] નિયમ [2] પહેલી સુવાવડ હોય તેવી

બાઇને વધારે આવે છે. ખોટી વીંટ વિશેષ રાતને વખતે આવે છે, તે પેટના અપચા તથા કબજીયતને લીધે આવે છે. તેથી પેટ, પીઠ, જાંઘ વગેરેમાં દુખાવો થાય છે. તે વીંટ અનિયમિત વખતે આવે છે ને તે વધુઘટુ જોરમાં આવે છે. બિન અનુભવી ઓરત કેટલીકવાર ખોટી વીંટને ખરી વીંટ માની જણવાનો સમય આવ્યો એમ માની લેવાની ભૂલ કરે છે.

ખોટી વીંટ લાંબો વખત ટકે છે.

કેટલીકવાર એમ કહેવાય છે, કે ફલાણી બાઇને દસ દિવસ વીંટ આવી ત્યારે તેણે જણ્યું, પણ એવી વીંટનો મોટો ભાગ ખોટી વીંટ હોય છે.

ખોટી અને ખરી વીંટ વચ્ચે તફાવત.

ખોટી અને ખરી વીંટ વચ્ચે તફાવતઃ—

૧. ખોટી વીંટ ખરા વખત અગાઉ ત્રણ ચાર અઠવાડીઆંથી શરૂ થાય છે. અને ખરી વીંટ જણવાને વખતેજ શરૂ થાય છે.

૨. ખોટી વીંટ વખતે યોનિ રસ્તે ધોળાં પાણી પડતાં નથી, ખરી વીંટ વખતે ધોળાં પાણી પડે છે.

૩. ખોટી વીંટ પેટના ભિન્ન ભિન્ન ભાગમાંથી આવે છે, અને તે આકડી જેવી હોય છે, ખરી વીંટ પીઠમાંથી આવે છે, અને તેમાં ધમડીઆ આવે છે.

૪. ખોટી વીંટ અનિયમિત વખતે આવે છે, એટલે કોઇ વાર પા કલાકને અંતરે કોઇવાર ત્રણ ચાર કલાકને અંતરે, અને તે જોઇએ તેટલા જોરથી આવતી નથી. કહેવાનું કે દરેક વીંટ ચડતા જોસથી આવતી નથી. ખરી વીંટ બરોબર નિયમિત વખતે આવે છે, એટલે શરૂઆતમાં જો પાપા કલાકે આવે, તો પાપા કલાકેજ આવે છે, અને એક પછી એક વીંટમાં વધુ વધુ જોસ આવે છે, અને ત્યાર પછી દરેક વખતે વીંટનો વખત ઓછો થતો જાય છે, અને જોર વધતું જાય છે.

ઉપયોગી તફાવત. ખરી વીંટ વખતે ધોળાં પાણી પડે છે.

ઉપર લખી બધી નિશાનીમાં સૌથી ઉપયોગી નિશાની એ છે કે ખરી વીંટ વખતે ધોળાં પાણી પડે છે, ને ખોટી વીંટમાં એવાં પાણી પડતાં નથી. કવચિત્ ખરી વીંટ આવતી હોય, તે વખતે ધોળા પાણી પડતાં નથી, પણ એ તો અપવાદ ગણાય.

ખોટી વીંટની દવા—એરંડીઆનો જુલાબ આપવાથી આરામ થશે, રાત્રે પેટ ઉપર કપુરનું તેલ ચોપડવું અથવા **લોડેનમ** ચોળવું, ફલાલીનથી ગરમ પાણીથી શેક કરવો.

ગર્ભાવસ્થાની મુદત

ગર્ભાવસ્થા ઘણુ કરી ૨૮૦ દિવસની ગણાય છે એટલે ચાળીશ અઠવાડીઆં અથવા હિંદુ દશ ચાંદ્રમાસ, અને અંગ્રેજી નવ મહિના ઉપર થોડા દિવસ ગણાય છે.

તેનું અચોકસપણું.

ગર્ભાવસ્થાની મુદત લગભગ ચોકસ છે. નામાંકિત દાક્તરી રીડે પાંચસો કેસમાં નોંધ રાખી હતી, અને તેનું પત્રક તેણે ૧૮૫૦ ના જુલાઇની ૫ મી તારીખના લેન્સેટમાં ટાંક્યું હતું, તે આ જગાએ દાખલ કરૂં છું. એ પાંચસો- માંથી અરધો અરધને ૪૦-૪૨ અઠવાડીઆમાં છોકરાં અવતર્યાં હતાં.

પાંચસો કેસમાં સુવાવડ આવ્યાનું દાક્તર રીડનું મુદતનું પત્રક

અટકાવના છેલા દિવસથી કેટલાં અઠવાડીઆમાં સુવાવડ આવી.	કેસની સંખ્યા,
૩૭ અઠવાડીઆમાં.........	૨૩ જણીને સુવાવડ આવી.
૩૮ ,, ...	૪૮ ,, ,, ,,
૩૯ ,, ...	૮૧ ,, ,, ,,
૪૦ ,, ...	૧૩૧ ,, ,, ,,
૪૧ ,, ...	૧૧૨ ,, ,, ,,
૪૨ ,, ...	૬૩ ,, ,, ,,
૪૩ ,, ...	૨૮ ,, ,, ,,
૪૪ ,, ...	૮ ,, ,, ,,
૪૫ ,, ...	૬ ,, ,, ,,
	કુલે...૫૦૦

અટકાવ બંધ થયા બાદ દિવસ ગણવાનું કારણ.

છેલા અટકાવના છેલા દિવસથી દિવસ ગણાય છે; **કેમકે** અટકાવ બંધ થયા બાદ ગર્ભ રહેવાનો સંભવ ઘણો છે. બીજે વખતે ગર્ભ ન રહે તેમ નહિ, પણ આ સમયે વધારે સભાન છે.

સેહેલથી ગણતરી થાય તેવો રસ્તો

અટકાવ બંધ થયા પછીથી એટલે ચોથા રોજથી ચાળીસ અઠવાડીઆં ગણતાં જે તારીખ આવે, એ પ્રસવનો લગભગ દિવસ સમજવો. જેમકે જાનેવારીની તારીખ ૧૫ મીએ ચોથો દિવસ કોઇ બાઇને હોય, તો તે બાઇને અકટોબરની તારીખ ૨૫ મી અથવા તે લગભગ પ્રસવ થશે.

ઘણું કરી અટકાવ બંધ થયા બાદ ત્રણ દિવસની અંદર ગર્ભ રહે છે

અટકાવ બંધ થયા બાદ ત્રણ દિવસમાં ગર્ભ રહેવા બહુ સંભવ છે. તેથી અટકાવ આવ્યાના છેલ્લા દિવસથી ૨૮૩ દિવસે પ્રસવ થવો જોઇએ. સાધારણ રીતે તે પ્રમાણે ગણી આંહી કોષ્ટક ટાંક્યું છે. ઋતુનો ચોથો દિવસ હોય, તે તારીખ પ્રથમ લખી છે, અને તેની સામે જણવાની તારીખ લખી છે. જાનેવારીની તારીખ ૧ લીએ જેને ચોથો દિવસ હોય, તે બાઇ ઘણું કરી અકટોબરની તારીખ ૧૧ મીએ અથવા તે લગભગ જણશે. પ્રસવની લગભગ મુદત બાંધવા માટે, આ પ્રમાણે જે તારીખ આવે, તેને પંદર દિવસનો વચલો દિવસ બનાવવો—એટલે તારીખ ૧૮ મી અકટોબર સુધી પ્રસવનો દિવસ આવશે.

અટકાવ બંધ રહ્યા પછી જણવાનો દિવસ શોધી કાઢવાનો કોઠો.

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ—ચોથો દિવસ		જણવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
જાનેવારી.	તારીખ. ૧	અકટોબર.	તારીખ. ૧૧
,	, ૨	,	, ૧૨
,	, ૩	,	, ૧૩
,	, ૪	,	, ૧૪
,	, ૫	,	, ૧૫
,	, ૬	,	, ૧૬
,	, ૭	,	, ૧૭
,	, ૮	,	, ૧૮
,	, ૯	,	, ૧૯
,	, ૧૦	,	, ૨૦
,	, ૧૧	,	, ૨૧
,			

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ-ચોથો દિવસ		જણવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
જાનેવારી.	તારીખ ૧૨	અક્ટોબર.	તારીખ ૨૨
,	, ૧૩	,	, ૨૩
,	, ૧૪	,	, ૨૪
,	, ૧૫	,	, ૨૫
,	, ૧૬	,	, ૨૬
,	, ૧૭	,	, ૨૭
,	, ૧૮	,	, ૨૮
,	, ૧૯	,	, ૨૯
,	, ૨૦	,	, ૩૦
,	, ૨૧	,	, ૩૧
,	, ૨૨	નવેમ્બર.	તારીખ ૧
,	, ૨૩	,	, ૨
,	, ૨૪	,	, ૩
,	, ૨૫	,	, ૪
,	, ૨૬	,	, ૫
,	, ૨૭	,	, ૬
,	, ૨૮	,	, ૭
,	, ૨૯	,	, ૮
,	, ૩૦	,	, ૯
,	, ૩૧	,	, ૧૦
ફેબ્રુઆરી.	તારીખ ૧	નવેમ્બર.	તારીખ ૧૧
,	, ૨	,	, ૧૨
,	, ૩	,	, ૧૩
,	, ૪	,	, ૧૪
,	, ૫	,	, ૧૫
,	, ૬	,	, ૧૬
,	, ૭	,	, ૧૭
,	, ૮	,	, ૧૮
,	, ૯	,	, ૧૯
,	, ૧૦	,	, ૨૦
,	, ૧૧	,	, ૨૧
,	, ૧૨	,	, ૨૨

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ–ચોથો દિવસ		જણવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
ફેબ્રુઆરી.	તારીખ ૧૩	નવેમ્બર.	તારીખ ૨૩
,	, ૧૪	,	, ૨૪
,	, ૧૫	,	, ૨૫
,	, ૧૬	,	, ૨૬
,	, ૧૭	,	, ૨૭
,	, ૧૮	,	, ૨૮
,	, ૧૯	,	, ૨૯
,	, ૨૦	,	, ૩૦
,	, ૨૧	ડીસેમ્બર.	તારીખ ૧
,	, ૨૨	,	, ૨
,	, ૨૩	,	, ૩
,	, ૨૪	,	, ૪
,	, ૨૫	,	, ૫
,	, ૨૬	,	, ૬
,	, ૨૭	,	, ૭
,	, ૨૮	,	, ૮
માર્ચ	તારીખ ૧	ડીસેમ્બર.	તારીખ ૯
,	, ૨	,	, ૧૦
,	, ૩	,	, ૧૧
,	, ૪	,	, ૧૨
,	, ૫	,	, ૧૩
,	, ૬	,	, ૧૪
,	, ૭	,	, ૧૫
,	, ૮	,	, ૧૬
,	, ૯	,	, ૧૭
,	, ૧૦	,	, ૧૮
,	, ૧૧	,	, ૧૯
,	, ૧૨	,	, ૨૦
,	, ૧૩	,	, ૨૧
,	, ૧૪	,	, ૨૨
,	, ૧૫	,	, ૨૩
,	, ૧૬		, ૨૪
,			

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ-ચોથો દિવસ		જણવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
માર્ચ	તારીખ ૧૭	ડીસેમ્બર.	તારીખ ૨૫
,	, ૧૮	,	, ૨૬
,	, ૧૯	,	, ૨૭
,	, ૨૦	,	, ૨૮
,	, ૨૧	,	, ૨૯
,	, ૨૨	,	, ૩૦
,	, ૨૩	,	, ૩૧
,	, ૨૪	જાનેવારી.	તારીખ ૧
,	, ૨૫	,	, ૨
,	, ૨૬	,	, ૩
,	, ૨૭	,	, ૪
,	, ૨૮	,	, ૫
,	, ૨૯	,	, ૬
,	, ૩૦	,	, ૭
,	, ૩૧	,	, ૮
એપ્રીલ.	તારીખ ૧	જાનેવારી.	તારીખ ૯
,	, ૨	,	, ૧૦
,	, ૩	,	, ૧૧
,	, ૪	,	, ૧૨
,	, ૫	,	, ૧૩
,	, ૬	,	, ૧૪
,	, ૭	,	, ૧૫
,	, ૮	,	, ૧૬
,	, ૯	,	, ૧૭
,	, ૧૦	,	, ૧૮
,	, ૧૧	,	, ૧૯
,	, ૧૨	,	, ૨૦
,	, ૧૩	,	, ૨૧
,	, ૧૪	,	, ૨૨
,	, ૧૫	,	, ૨૩
,	, ૧૬	,	, ૨૪
,	, ૧૭	,	, ૨૫

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ-ચોથો દિવસ		જણવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
એપ્રીલ.	તારીખ ૧૮	જાનેવારી.	તારીખ ૨૬
,	, ૧૯	,	, ૨૭
,	, ૨૦	,	, ૨૮
,	, ૨૧	,	, ૨૯
,	, ૨૨	,	, ૩૦
,	, ૨૩	,	, ૩૧
,	, ૨૪	ફેબ્રુઆરી	તારીખ ૧
,	, ૨૫	,	, ૨
,	, ૨૬	,	, ૩
,	, ૨૭	,	, ૪
,	, ૨૮	,	, ૫
,	, ૨૯	,	, ૬
,	, ૩૦	,	, ૭
મે.	તારીખ ૧	ફેબ્રુઆરી.	તારીખ ૮
,	, ૨	,	, ૯
,	, ૩	,	, ૧૦
,	, ૪	,	, ૧૧
,	, ૫	,	, ૧૨
,	, ૬	,	, ૧૩
,	, ૭	,	, ૧૪
,	, ૮	,	, ૧૫
,	, ૯	,	, ૧૬
,	, ૧૦	,	, ૧૭
,	, ૧૧	,	, ૧૮
,	, ૧૨	,	, ૧૯
,	, ૧૩	,	, ૨૦
,	, ૧૪	,	, ૨૧
,	, ૧૫	,	, ૨૨
,	, ૧૬	,	, ૨૩
,	, ૧૭	,	, ૨૪
,	૧૮		, ૨૫
,	૧૯		, ૨૬

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ-ચોથો દિવસ		જણવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
મે.	તારીખ ૨૦	ફેબ્રુઆરી.	તારીખ ૨૭
,	૨૧	,	૨૮
,	, ૨૨	માર્ચ.	તારીખ ૧
,	, ૨૩	,	, ૨
,	, ૨૪	,	, ૩
,	, ૨૫	,	, ૪
,	, ૨૬	,	, ૫
,	, ૨૭	,	, ૬
,	, ૨૮	,	, ૭
,	, ૨૯	,	, ૮
,	, ૩૦	,	, ૯
,	, ૩૧	,	, ૧૦
જુન.	તારીખ ૧	માર્ચ.	તારીખ ૧૧
,	, ૨	,	, ૧૨
,	, ૩	,	, ૧૩
,	, ૪	,	, ૧૪
,	, ૫	,	, ૧૫
,	, ૬	,	, ૧૬
,	, ૭	,	, ૧૭
,	, ૮	,	, ૧૮
,	, ૯	,	, ૧૯
,	, ૧૦	,	, ૨૦
,	, ૧૧	,	, ૨૧
,	, ૧૨	,	, ૨૨
,	, ૧૩	,	, ૨૩
,	, ૧૪	,	, ૨૪
,	, ૧૫	,	, ૨૫
,	, ૧૬	,	, ૨૬
,	, ૧૭	,	, ૨૭
,	૧૮	,	, ૨૮
,	૧૯	,	, ૨૯
	૨૦		૩૦

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ ચોથો-દિવસ		જણવાની તારીખ	
માસનુ નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
જુન.	તારીખ ૨૧	માર્ચ.	તારીખ ૩૧
,	, ૨૨	એપ્રીલ.	તારીખ ૧
,	, ૨૩	,	, ૨
,	, ૨૪	,	, ૩
,	, ૨૫	,	, ૪
,	, ૨૬	,	, ૫
,	, ૨૭	,	, ૬
,	, ૨૮	,	, ૭
,	, ૨૯	,	, ૮
,	, ૩૦	,	, ૯
જુલાઇ.	તારીખ ૧	એપ્રીલ.	તારીખ ૧૦
,	, ૨	,	, ૧૧
,	, ૩	,	, ૧૨
,	, ૪	,	, ૧૩
,	, ૫	,	, ૧૪
,	, ૬	,	, ૧૫
,	, ૭	,	, ૧૬
,	, ૮	,	, ૧૭
,	, ૯	,	, ૧૮
,	, ૧૦	,	, ૧૯
,	, ૧૧	,	, ૨૦
,	, ૧૨	,	, ૨૧
,	, ૧૩	,	, ૨૨
,	, ૧૪	,	, ૨૩
,	, ૧૫	,	, ૨૪
,	, ૧૬	,	, ૨૫
,	, ૧૭	,	, ૨૬
,	, ૧૮	,	, ૨૭
,	, ૧૯	,	, ૨૮
,	, ૨૦	,	, ૨૯
,	, ૨૧	,	, ૩૦
,	, ૨૨	મે.	તારીખ ૧

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ ગોધો-દિવસ		જણવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનુ નામ	તારીખ
જુલાઇ.	તારીખ ૨૩	મે.	તારીખ ૨
,,	,, ૨૪	,,	,, ૩
,,	,, ૨૫	,,	,, ૩
,,	,, ૨૬	,,	,, ૫
,,	,, ૨૭	,,	,, ૬
,,	,, ૨૮	,,	,, ૭
,,	,, ૨૯	,,	,, ૮
,,	,, ૩૦	,,	,, ૯
,,	૩૧	,,	,, ૧૦
આગષ્ટ	તારીખ ૧	મે.	તારીખ ૧૧
,,	,, ૨	,,	,, ૧૨
,,	,, ૩	,,	,, ૧૩
,,	,, ૪	,,	,, ૧૪
,,	,, ૫	,,	,, ૧૫
,,	,, ૬	,,	,, ૧૬
,,	,, ૭	,,	,, ૧૭
,,	,, ૮	,,	,, ૧૮
,,	,, ૯	,,	,, ૧૯
,,	,, ૧૦	,,	,, ૨૦
,,	,, ૧૧	,,	,, ૨૧
,,	,, ૧૨	,,	,, ૨૨
,,	,, ૧૩	,,	,, ૨૩
,,	,, ૧૪	,,	,, ૨૪
,,	,, ૧૫	,,	,, ૨૫
,,	,, ૧૬	,,	,, ૨૬
,,	,, ૧૭	,,	,, ૨૭
,,	,, ૧૮	,,	,, ૨૮
,,	,, ૧૯	,,	,, ૨૯
,,	,, ૨૦	,,	,, ૩૦
,,	,, ૨૧	,,	,, ૩૧
,,	,, ૨૨	જુન.	તારીખ ૧
,,	,, ૨૩		,, ૨

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ—ચોથો દિવસ		જણવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
આગષ્ટ.	તારીખ ૨૪	જુન.	તારીખ ૩
,	, ૨૫	,	, ૪
,	, ૨૬	,	, ૫
,	, ૨૭	,	, ૬
,	, ૨૮	,	, ૭
,	, ૨૯	,	, ૮
,	, ૩૦	,	, ૯
,	, ૩૧	,	, ૧૦
સપ્ટેમ્બર.	તારીખ ૧	જુન.	તારીખ ૧૧
,	, ૨	,	, ૧૨
,	, ૩	,	, ૧૩
,	, ૪	,	, ૧૪
,	, ૫	,	, ૧૫
,	, ૬	,	, ૧૬
,	, ૭	,	, ૧૭
,	, ૮	,	, ૧૮
,	, ૯	,	, ૧૯
,	, ૧૦	,	, ૨૦
,	, ૧૧	,	, ૨૧
,	, ૧૨	,	, ૨૨
,	, ૧૩	,	, ૨૩
,	, ૧૪	,	, ૨૪
,	, ૧૫	,	, ૨૫
,	, ૧૬	,	, ૨૬
,	, ૧૭	,	, ૨૭
,	, ૧૮	,	, ૨૮
,	, ૧૯	,	, ૨૯
,	, ૨૦	,	, ૩૦
,	, ૨૧	જુલાઇ.	તારીખ ૧
,	, ૨૨	,	, ૨
,	, ૨૩	,	, ૩
,	, ૨૪	,	, ૪

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ-ચોથો દિવસ		જણવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
સપ્ટેમ્બર	તારીખ ૨૫	જુલાઇ.	તારીખ ૫
,	, ૨૬	,	, ૬
,	, ૨૭	,	, ૭
,	, ૨૮	,	, ૮
,	, ૨૯	,	, ૯
,	, ૩૦	,	, ૧૦
ઓકટોમ્બર.	તારીખ ૧	જુલાઇ.	તારીખ ૧૧
,	, ૨	,	, ૧૨
,	, ૩	,	, ૧૩
,	, ૪	,	, ૧૪
,	, ૫	,	, ૧૫
,	, ૬	,	, ૧૬
,	, ૭	,	, ૧૭
,	, ૮	,	, ૧૮
,	, ૯	,	, ૧૯
,	, ૧૦	,	, ૨૦
,	, ૧૧	,	, ૨૧
,	, ૧૨	,	, ૨૨
,	, ૧૩	,	, ૨૩
,	, ૧૪	,	, ૨૪
,	, ૧૫	,	, ૨૫
,	, ૧૬	,	, ૨૬
,	, ૧૭	,	, ૨૭
,	, ૧૮	,	, ૨૮
,	, ૧૯	,	, ૨૯
,	, ૨૦	,	, ૩૦
,	, ૨૧	,	, ૩૧
,	, ૨૨	ઓગષ્ટ.	તારીખ ૧
,	, ૨૩	,	, ૨
,	, ૨૪	,	, ૩
,	, ૨૫	,	, ૪
,	, ૨૬	,	, ૫

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ—ચોથો દિવસ		જણવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
અક્ટોબર.	તારીખ ૨૭	આગષ્ટ.	તારીખ ૬
,,	,, ૨૮	,,	,, ૭
,,	,, ૨૯	,,	,, ૮
,,	,, ૩૦	,,	,, ૯
,,	,, ૩૧	,,	,, ૧૦
નવેમ્બર	તારીખ ૧	આગષ્ટ.	તારીખ ૧૧
,,	,, ૨	,,	,, ૧૨
,,	,, ૩	,,	,, ૧૩
,,	,, ૪	,,	,, ૧૪
,,	,, ૫	,,	,, ૧૫
,,	,, ૬	,,	,, ૧૬
,,	,, ૭	,,	,, ૧૭
,,	,, ૮	,,	,, ૧૮
,,	,, ૯	,,	,, ૧૯
,,	,, ૧૦	,,	,, ૨૦
,,	,, ૧૧	,,	,, ૨૧
,,	,, ૧૨	,,	,, ૨૨
,,	,, ૧૩	,,	,, ૨૩
,,	,, ૧૪	,,	,, ૨૪
,,	,, ૧૫	,,	,, ૨૫
,,	,, ૧૬	,,	,, ૨૬
,,	,, ૧૭	,,	,, ૨૭
,,	,, ૧૮	,,	,, ૨૮
,,	,, ૧૯	,,	,, ૨૯
,,	,, ૨૦	,,	,, ૩૦
,,	,, ૨૧		૩૧
,,	,, ૨૨	સપ્ટેંબર	તારીખ ૧
,,	,, ૨૩	,,	,, ૨
,,	,, ૨૪	,,	,, ૩
,,	,, ૨૫	,,	,, ૪
,,	,, ૨૬	,,	,, ૫
,,	,, ૨૭	,,	,, ૬
,,	,,		

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ ધોયે-દિવસ		જણવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
નવેમ્બર.	તારીખ ૨૮	સપ્ટેમ્બર.	તારીખ ૭
,	૨૯	,	, ૮
,	૩૦	,	, ૯
ડીસેમ્બર.	તારીખ ૧	;	તારીખ ૧૦
,	, ૨	,	, ૧૧
,	, ૩	,	, ૧૨
,	, ૪	,	, ૧૩
,	, ૫	,	, ૧૪
,	, ૬	,	, ૧૫
,	, ૭	,	, ૧૬
,	, ૮	,	, ૧૭
,	, ૯	,	, ૧૮
,	, ૧૦	,	, ૨૯
,	, ૧૧	,	, ૨૦
,	, ૧૨	,	, ૨૧
,	, ૧૩	,	, ૨૨
,	, ૧૪	,	, ૨૩
,	, ૧૫	,	, ૨૪
,	, ૧૬	,	, ૨૫
,	, ૧૭	,	, ૨૬
,	, ૧૮	,	, ૨૭
,	, ૧૯	,	, ૨૮
,	, ૨૦	,	, ૨૯
,	, ૨૧	,	, ૩૦
,	, ૨૨	ઓક્ટોબર	તારીખ ૧
,	, ૨૩	,	, ૨
,	, ૨૪	,	, ૩
,	, ૨૫	,	, ૪
,	, ૨૬	,	, ૫
,	, ૨૭	,	, ૬
,	, ૨૮	,	, ૭
,	, ૨૯	,	, ૮

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ—ચોથો દિવસ		જણવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
ડીસેમ્બર.	તારીખ ૩૦	અકટોબર.	તારીખ ૯
,,	,, ૩૧	,,	,, ૧૦

અટકાવ બંધ થયાની તારીખની બરાબર નોંધ રાખવી

ગણતરીની ભૂલ ન થાય, એટલા માટે દરેક ઓરતે અટકાવ બંધ થયાની તારીખની બરોબર નોંધ રાખવી જોઇએ.

જો ગણતરીમાં બતાવેલી તારીખથી બહુ વેહેલું છોકરું જન્મે તો ઘણું કરી છોકરીનો જન્મ થશે.

જણવાની અનિયમિતતા

ઘણી ખરી ઓરતો ૨૮૦ દિવસે જણે છે, તેમ કેટલીક ૨૭૫ દિવસે જણે છે, અને કોઇ તો તેથી સેહેજસાજ વહેલું પણ જણે છે. બીજી રીતે ૨૮૦ દિવસ કરતાં મોડું પણ જણે છે, પીસ્તાળીસ અઠવાડીઆમાં એટલે ૩૧૫ દિવસે જણવાના પણ કેસ છે, એટલે પત્રકમાં આપેલી તારીખ ચોક્કસ નહિ પણ લગભગ વખત બતાવે છે.

ગણતરીમાં ભૂલ થવાનું પહેલું કારણ

ગણતરીમાં ભૂલ થવાનો સંભવ બે રીતે છે—એક તો અટકાવ બંધ થયાની તારીખ બરાબર યાદ ન હોય, અથવા અટકાવ આવતો હોય (છોકરું ધાવતું હોય તેથી) તે દરમિયાન ગર્ભ રહે તો ક્યારે રહ્યો તેની ગણતરીમાં ભૂલ રહે. તેમ હોય, ત્યારે પ્રસવકાળની અટકળ કરવાનું ગર્ભ ફરકવાની તારીખ ઉપરથી બની આવશે. પ્રથમ ફરકવાની તારીખથી ૧૫૬ દિવસે લગભગ પ્રસવ સમય આવશે. છોકરું ઘણું કરી પેહેલીવાર ૧૨૪ દિવસે ફરકે છે. તેથી પુરા દિવસ થવા ૧૫૬ બાકી ગણાય. છોકરું ઘણીવાર મોડું વેહેલું પણ ફરકે છે, તેથી તેના પર અટકાવ બંધ થયાની તારીખ જેટલો ભરોસો રાખી શકાતો નથી.

બીજું કારણ-ખોટો અટકાવ

ભૂલ થવાનો બીજો સંભવ એ છે કે કોઇવાર છોકરૂં રહ્યા બાદ એકાદ વખત અટકાવ સેહેજસાજ આવે છે. તેને છેલ્લો અટકાવ માનવાથી દિવસ ગણવામાં ફેર પડે છે. રુધિરસ્રાવ[1] ગર્ભસ્થાનમાંથી નથી હોતો, પણ માસ લાગી મુદતની આદતને લીધે યોનિમાંથી લોહી જાય છે. એટલા માટે છેલ્લા અટકાવે સેહેજસાજ લોહી પડતું હોય, ત્યારે ગણતરી કરવામાં ભૂલાવો ન ખવાય તેની સાવચેતી રાખવી, એટલે મહિના રહેવાની બે તારીખ મહિનાને છેડે નોંધવી. જો છેલ્લો અટકાવ ખોટો હશે, તો મહિના અગાઉ છોકરૂં અવતરશે. દાખલા તરીકે પૂરતો આવેલો અટકાવ જાનેવારીની પેલી તારીખે બંધ થયો છે. બીજો અટકાવ અઠાવીસ દહાડાને છેડે સેહેજસાજ આવેલ તે ફેબ્રુઆરીની તારીખ પાંચમીએ બંધ થાય છે. ત્યારે જો બીજો અટકાવ ખોટો હશે, તો જાનેવારીની તારીખ ૧ લી સામે ૫ કામાં અકટોબરની તા. ૧૨ મી છે, તે સમયે પ્રસવ થશે. પણ જો બીજો ખોટો નહિ હોય તો ફેબ્રુઆરીની તારીખ ૫ મી સામે પંદરમી નવેમ્બર છે, તે અવસરે બાળક અવતરશે, તે વખતે માલમ પડશે કે છેલ્લો અટકાવ ખરો છે. ખોટો અટકાવ જાણવાનું એક સાધન એ છે કે તે વખતે લોહી બહુ પડતું નથી ને તે ત્રણ ચાર કલાકમાં બંધ થાય છે, એટલે બૈરાંઓ ઘણે ભાગે સમજી શકે છે. પણ ધર્મ રીત પ્રમાણે તેને છેટે બેસવું પડે છે. કેટલીક તેને અટકાવ ગણીને ત્યારથી દિવસ ગણે છે તેથી ગણતરીમાં ભૂલ આવે છે.

છોકરો આવશે કે છોકરી?

આ સવાલ બહુવાર પુછવામાં આવે છે. જન્મ થવા અગાઉ એ વિષે અટકળ બંધાય છે, પણ એ અટકળ ઉપર આધાર રાખી શકાતો નથી. દાક્તર "પેક્રમેન" એ વિષે એટલું જણાવે છે, કે અટકાવ આવ્યા પછી બીજો અટકાવ આવતા સૂધીનો જે વખત રહ્યો, તેના બે ભાગ કરતાં અટકાવ બંધ થયા પછી પેહેલા ભાગમાં ગર્ભ રહે તો છોકરી થશે, પણ જો બીજા ભાગમાં ગર્ભ રહે, તો છોકરો થશે. દાખલા તરીકે જાનેવારીની તારીખ ૧ લીએ એક અટકાવ બંધ થયો અને બીજો અટકાવ તારીખ ૧ લી ફેબ્રુઆરીએ આવવો જોઇએ. હવે તેના બે ભાગ પાડતાં

---

1 ખોટો અટકાવ

એક ભાગ તારીખ ૧૫ મી જાનેવારી સુધી અને બીજો ૧ લી ફેબ્રુઆરી સુધી. હવે **ડાકતર પેકમેનના** કહેવા પ્રમાણે જો તારીખ ૧ લી જાનેવારીથી પંદરમી જાનેવારી સુધીમાં ગર્ભ રહે, તો છોકરી આવે, અને તારીખ ૧૫ મી જાનેવારીથી તારીખ ૧ લી ફેબ્રુઆરી સુધીમાં ગર્ભ રહે તો છોકરો આવશે. આ ઉપર **ડાકતર પેકમેનને** પૂરતો ભરોંસો હતો અને **ડાકતર સેવેઝ** પણ તે તદ્દન કાઢી નાખવા જેવી બાબત નથી, એમ કહે છે. પહેલું છોકરું થયા પછી છોકરો કે છોકરી અવતરશે તે જાણવા, 'વગર દોકડાનો વૈદ્ય'ને પાને જૂઓ. પૃષ્ટ ૨૧૫ થી ૨૧૭.

હવે તો વૈદકીયશાસ્ત્ર એટલે સુધી વધ્યું છે કે પોતાની મરજી પ્રમાણે છોકરો પૈદા કરવો કે છોકરી પૈદા કરવી તે વિષે પણ અમુક સૂચના આપવાનું શકય છે. (જૂઓ 'વગર દોકડાનો વૈદ્ય')

ગર્ભસ્થાનમાં બાળકના અંતઃકરણના ધબકારા ઉપરથી થતું અનુમાન

બીજો રસ્તો બાળકના અંતઃકરણના ધબકારા ઉપરથી જાણવાનો છે. ઓરતના પેટના ભાગ ઉપર નળી મૂકી કાને સાંભળવાથી ગર્ભના અંતઃકરણના ધબકારા સંભળાય છે. તેની ગણતરી કરી છોકરો આવશે કે છોકરી એ અનુમાન થાય છે. પેટમાં છોકરાના અંતઃકરણના ધબકારા થોડા થાય છે ને છોકરીના વધારે થાય છે. દર મિનિટમાં છોકરાના અંતઃકરણના ૧૩૦ થાય છે અને છોકરીના ૧૪૦ ધબકારા થાય છે. આનું કારણ છોકરી કરતાં છોકરો મોટો અને જબરો હોય છે તેથી તેના અંતઃકરણના ધબકારા ઓછા થાય છે, પણ વખતે છોકરી મોટી ને મજબુત હોય, તો ધબકારા ઓછા થશે અથવા છોકરો ગજાહીણ હશે, તો ધબકારા વધશે, તે કારણથી અનુમાન ખોટું પડવા વકી છે.

દાઇઓ પોતાની તે જાણવા વિષેની શકિતનો ખોટો ડોળ કરે છે તે બાબત.

કેટલીક દાઇઓ આ વિષે વધારે જાણીએ છીએ એવો ખોટો ડોળ કરે છે, તે જે ચિહ્ન જુએ છે તે નીચે પ્રમાણેઃ—

પેટની ટોંચ ઉંચી છે, કે નીચી, પેટ બહુ વધ્યું છે, કે થોડું, પેટનો વધારો જમણી તરફ છે, કે ડાબી તરફ; ભારેવાઇ બાઇનો ચેહેરો ફિક્કો છે, કે તનદુરસ્ત; કાળજાની બળતરા વધુ છે, કે થોડી; મોળ કે ઉલટી વધુ છે, કે થોડી; જણતી વખત પીંડ વાંસામાંથી આવે છે, કે પેટના આગલા

ભાગ ઉપરથી; પ્રસવ વહેલો થાય છે, કે મોડો, એવા ચિહ્ન ઉપરથી છોકરા છોકરીના અનુમાન ઉપર આવે છે; પણ એ તો અનુમાનજ છે. જણનાર બાઇને દીકરો કે દીકરી નક્કી આવવાનાંજ–એટલે ઉપરના અનુમાન ઉપરથી ભવિષ્ય વખતે અરધોઅરધ કેસમાં ખરૂં પડે, તો અરધામાં ખોટું પડે છે. જે વખતે દાઇનું ભવિષ્ય ખોટું પડે છે ત્યારે તે ચુપ થઇ બેસી રહે છે, ને વખતે ખરૂં પડે છે તો પોતાની બડાઇ કરવા માંડે છે. કોઇ વિરૂદ્ધનો દાખલો આપે તો કહેશે, કે 'બાઇ, જોવામાં ફેર પડી જાય, તો વખતે ખોટુંએ પડે, અમે કાંઇ પરમેશ્વર નથી કે અમે કહીએ તેમજ થાય; તોપણ ઘણે ભાગે અમારૂં કહેવું ખરૂં પડે છે.' આ પ્રમાણે દાઇઓ કહે છે, પણ તે અનુમાનજ છે. દાઇઓ એવું અનુમાન કરે છે, કે ભારેવાઇ બાઇનો ચેહરો સારો રહેતો હોય, હરવા ફરવામાં હરકત ન પડતી હોય, પેટ મોટું અને ગોળ હોય, ને જમણી તરફ નિકળતું હોય, અને ખોરાક સારી રીતે પચતો હોય, તો તે બાઇને છોકરો આવશે.

છોકરા મોટી સંખ્યામાં જન્મે છે, પણ જીવવામાં છોકરીની સંખ્યા વધે છે.

જન્મવામાં છોકરાની સંખ્યા વધે છે, ને જીવતા રહેવામાં છોકરીની સંખ્યા વધે છે. જુદા જુદા વસતીપત્રકની ગણતરી ઉપરથી સરખાવી જોતાં એમ જોવામાં આવ્યું છે, કે છોકરી કરતાં છોકરા વધારે જન્મે છે, ને છોકરીઓ છોકરાના પ્રમાણમાં ઓછી જન્મે છે, પણ જીવતા રહેવાની બાબતમાં ઉલટું પ્રમાણ છે–એટલે છોકરીઓ વધારે છે, અને છોકરા ઓછી સંખ્યામાં જીવે છે.

છોકરો આવશે કે છોકરી તે જાણવાને પુરતું સાધન નથી.

ભારેવાઇ બાઇને છોકરો આવશે, કે છોકરી તે જાણવાને અનુમાન સિવાય બીજું પુરતું સાધન નથી એમ કહીએ, તો તે ખરૂં છે.

ઉમ્મર અને તાકાતના ફેરફારની છોકરા છોકરી થવામાં મનાતી અસર.

એમ પણ માન્યતા છે કે વહુની ઉમ્મર વર કરતાં વધારે મોટી હોય તો તેને દીકરીઓ ઝાઝી અવતરશે. અને વહુના કરતાં વરની ઉમ્મર મોટી હશે, તો દીકરા ઝાઝા અવતરશે. તે પ્રમાણે તાકાતનું કહેવાય છે. જો વરમાં તાકાત વધારે હોય, તો દીકરા વધારે આવશે, ને વહુમાં તાકાત વધારે હોય, તો દીકરીઓ વધારે આવશે. એ પણ માત્ર અનુમાનજ છે.

ગણતરી કરતાં મોડું જણે તો ઘણે ભાગે દીકરો આવશે.

દાકતર પેકમેનની અટકળ ખરી ગણીએ, તો ૨૮૦ દિવસ ગયા છતાં જો ઓરત ન જણે તો ઘણે ભાગે દીકરો આવશે.

સુવાણી અગર દાઇ

સુવાવડીની સંભાળ લેવાને દાઇ પસંદ કરવી, એ જોઇ તપાસી પસંદ કરવી જોઇએ. કારણ તેને સુવાવડીની સંભાળ લેવાની છે, તે માટે જો દાઇ બરાબર નહિ પસંદ થઈ હોય, તો ઉપયોગી થઇ પડવાને બદલે ભારરૂપ થઇ પડશે.

પાંત્રીસ યા પિસ્તાળીશ વરસની દાઇ જોઇએ.

દાઈ મધ્યમ વયની અને અનુભવી જોઈએ. તે છેક નાની વયની તેમજ છેક વૃદ્ધ વયની ન જોઇએ, તે સારા સ્વભાવવાળી, નમ્ર, માયાળુ, હસમુખી, ચાલાક, હોંસથી કામ કરે તેવી, અને દૃઢ નિશ્ચયવાળી જોઇએ. મીઠાશવાળા અને ધીમા સ્વરથી તેણે બોલવું જોઇએ.

દાઇ શાંત જોઇએ, વાતુડી ના જોઇએ.

દાઇ બહુ વાતો કરનાર ન હોવી જોઇએ. જે દાઇ બીજાની વાત તમારી પાસે બનાવી કરશે, તે દાઇ તમારી વાત બીજા પાસે કરશે: માટે એવી દાઇથી દૂર રહેજો. સુવાવડમાં બહુ વાતોથી કંટાળો ઉપજે છે, માટે વાતુડી દાઇ પસંદ ન કરવી. વાતુડી દાઈ વાતની મઝામાં કાંઇનું કાંઇ વેતરી નાંખે, વાસ્તે એવી દાઇ રાખવી નહિ.

દાઇ હિમ્મત આપે તેવી જોઇએ.

જે દાઇ ખોટું ખોટું કહી બીક દેખાડયા કરે, તેવી દાઇ રાખવી ન જોઇએ. પોતાના દરદીમાં "ફલાણી બાઇને ઘણી વેદના થઇ, ફલાણી તો મરતી મરતી બચી" એવી દેહેશતની વાતો કરનાર દાઇને પસંદ ન કરવી; કારણ તેવી દાઇઓ દુઃખ ને દરદને વધારનાર થઇ પડે છે. તે માટે દાઇ હિમ્મત અને ધીરજ આપે એવી જોઇએ.

દાઇને પોતાને જણવાનો અનુભવ જોઇએ.

દાઇ પરણેલી જોઇએ અથવા વિધવા જોઇએ. કહેવાનું કે જે દાઇએ જણવાની મુસિબતનો અનુભવ મેળવ્યો હોય, તેવી દાઇ પસંદ કરવી. જેણીને છોકરું ન થયું હોય, તેવી દાઇ પસંદ કરવી નહિ: કેમકે તે બિન-અનુભવી હોવાથી જોઇએ તેવી માવજત કરવાને લાયક નથી.

દાઇની દરેક ઇંદ્રિય તીવ્ર તથા તેનો સ્વભાવ શાંત જોઇએ.

દાઇ મિતાહારી, ગંભીર મિજાજની, તનદુરસ્ત, કાને બરાબર સાંભળનારવાળી, અને બરાબર દેખે તેવી જોઇએ. જ્યારે તે ઘરમાં દાખલ થાય, ત્યારે ધીમાં પગલાંથી આવે, તેમ શાંતપણે ધીમે ધીમે બોલે. તેને છોકરાંપરનો પ્યાર હોવો જોઇએ, રાતમાં બહુવાર ઉઠવું પડે, તો તેનો તેને કંટાળો ન જોઇએ તેને ઉંઘ બહુ ન જોઇએ. બહુ ઉંઘવાવાળી દાઇ કશા કામની નથી. નસકોરાં ઘરડે, તેવી દાઇ જો પાસે સૂતી હોય, તો તેના નાકના અવાજથી છોકરૂં અને સુવાવડી વખતે ડરી જવા સંભવ છે, તે સ્વચ્છતા માટે ચંતીલી હોવી જોઇએ. તે આળસુ હોવી ન જોઇએ.

દાઇને મહેનતાણું પુરેપુરૂં આપવું જોઇએ.

ઉપર લખેલા સારા ગુણ દાઇમાં હોય, તો તેને મહેનતાણાના પૈસા પૂરેપૂરા આપવા જોઇએ. એવી સારી દાઇને ગમે તેટલા પૈસા આપો, તોપણ સારી દાઇ સસ્તી છે. અયોગ્ય દાઇ ગમે તેટલી સસ્તી હોય તોપણ તે મોંઘી જ છે.

દાઇએ દાકતરના હુકમ બરાબર ઉઠાવવા જોઇએ.

દાઇએ દાકતરના કહ્યા પ્રમાણે વર્તવું જોઇએ. દાકતરની સલાહમાં પોતાનું ડહાપણ વાપરવું નહિ જે એ પ્રમાણે ડહાપણ વાપરે, તે દાઇ કશા કામની નથી. સુવાવડી બાઇની જે હકીકત હોય, તે બરાબર દાકતરને કહેવી. તે ઉપરથી દાકતર જે દવા આપે, તે દવા કહ્યા પ્રમાણે કાળજીથી સુવાવડી બાઇના ઉપયોગમાં લાવવી, એ દાઇની ફરજ છે.

દાઇએ વખતસર હાજર રહેવા જરૂર

સુવાવડ શરૂ થતાં પહેલાં દાઇએ વખતોવખત હાજર રહેવું જોઇએ, અથવા પોતે ક્યાં મળશે તે ખબર આપવા જોઇએ, કારણ વખતે જરૂર પડે, ત્યારે બોલાવતાં વિલંબ ન થાય.

દાઇએ પાટો કેમ બાંધવો, તે બરાબર જાણવું જોઇએ.

દાઇએ સુવાવડીને પેટે પાટો કેમ બાંધવો, તે બરાબર જાણવું જોઇએ. પેહેલી વાર દાકતરે જે પ્રમાણે પાટો બાંધ્યો હોય, તે જોવો જોઇએ અથવા દાઇએ શીખી રાખવો જોઇએ. તે ઢીલો પડે, ત્યારે તાણવો જોઇએ. પાટો બરાબર તાણતાં અને બાંધતાં દાઇને આવડતો હશે તો સુવાવડી બાઇનું પેટ

વધેલું નહિ રહે, અને સરખું અસલ સ્થિતિ પ્રમાણે થઇ જશે. એમ કહેવાય છે, કે બહુ છોકરાં થયાં હોય, તે બાઇનું પેટ વધી જાય છે. પણ એ ભૂલ છે. ગર્ભસ્થાન અને પેટને પાટાથી બરાબર આધાર અપાતો હોય, તો પછી ગમે તેટલાં છોકરાં થાય, તોપણ પેટ વધશે નહિ; અને તે અસલ સ્થિતિમાં રહેશે.

દાઇએ દરેક ચીજ સ્વચ્છ રાખવી.

દાઇએ સુવાવડીના ઓરડામાં મેલું કપડું યા વાસણ ન રહેવા દેવું, તેની ગરજ સરી, કે તેને બહાર મૂકવાં, અને ઓરડો સાફ રાખવો; તથા હવાની હરફર બરાબર થાય છે, કે કેમ તે તપાસવું. બચ્ચાંની સંભાળ પણ તેણે બરાબર લેવી. સુવાવડીના ગુહ્ય ભાગ રાતે અને સવારે, તેમ જરૂર પડે, તો બપોરે ગરમ પાણીથી ધોઇ અગર ધોવરાવી સાફ રાખવા. એ પ્રમાણે છોકરૂં અવતર્યા પછી વીશ-પચ્ચીશ દિવસ કરવા જરૂર છે. જરૂરની વખતે યોનિદ્વારાએ પિચકારીથી, પાણી યા દવા નાંખવી પડે, તો તે દાક્તરને આવડવું જોઇએ.

દાઇ તથા વહુને યાદ રાખવા લાયક ઉપયોગી નિયમો

આ વિષય પૂરો કરતા અગાઉ નીચેના ઉપયોગી નિયમો વહુ તથા દાઇને ખસૂસ ધ્યાનમાં રાખવા લાયક છે, માટે લખું છું.

(૧) દાકતરની પરવાનગી વગર કાંઇ દવા દાઇએ વાપરવી નહિ. કદાચ કાંઇ દવા દાઇ આપે, તો સુવાવડી બાઇએ ઉપયોગમાં લેવી નહિ.

(૨) જરૂરની પિચકારી દાઇએ પોતાની પાસે રાખવી, અને તે બહુ સ્વચ્છ રાખવી.

(૩) દાકતરની સલાહ વગર બચ્ચાંને પણ કાંઇ દવા આપવી નહિ.

(૪) સુવાવડી બાઇ પાસે બીજા દરદીની વાત દાઇએ કરવી નહિ.

(૫) સુવાવડીના ઓરડામાં અવાજ ન થવા દેવો. સુવાવડી જ્યારે સૂતી હોય, ત્યારે કાંઇ પણ ગડબડ કે અવાજ તેના ઓરડામાં થવા ન દેવો.

ખોટો દિલાસો દાઇએ આપવો ન જોઇએ.

કેટલીક દાઇઓને એવી ટેવ હોય છે, કે જણવા વખતે વીંટ આવવી શરૂ થાય, ત્યારે કહેશે, કે આ વીંટ છેલ્લી છે, જણવાને વખત નજીક છે, હવે નિકાલ થતાં બહુ વાર નહિ લાગે; એવા એવા ખોટા દિલાસા આપી જણનાર બાઇને કંટાળો આપે છે, તેમ કોઇ દિવસ કરવું ન જોઇએ. ખોટા

દિલાસાનો થોડી વાર વિશ્વાસ આવશે, પણ કહેલું ખોટું કર્યા પછી ભરોસો રહેશે નહિ, તે કારણથી જણનાર બાઇ અધીરી થઇ બહુ ગભરાશે.

ગર્ભાવસ્થા પૂરી થતાં છેવટના રિમાર્ક.

ગર્ભાવસ્થા પૂરી થઇ જણવાનો વખત નજીક આવે, ત્યારે જણવાના વખતની સર્વ સામગ્રી તૈયાર કરી રાખવી: જેવી કે ઓછાડ, કપડાં, પાટા, ટુવાલ, કાતર, દોરો, સાબુ, ઑઇલક્લૉથ, વગેરે જે જે ચીજ જોઇએ તે તમામ અગાઉથી તૈયાર કરી રાખવી, કે જરૂર પડે, ત્યારે ખોળવા જવી ન પડે. સુવાવડીનો ઓરડો અગાઉથી પસંદ કરવો. દાઇને હાજર રાખવી, જરૂર પડે દાકતર પણ આવી પહોંચે તેવો બંદોબસ્ત કરી રાખવો; અથવા દાકતરને ઘેર બોલાવી રાખવો જણનાર બાઇએ પૂરતી હિંમત રાખવી. જે તકની તે ઘણા દિવસ થયાં રાહ જોતી હતી, તે તક નજીક આવી છે, એમ જાણી તે તક માટે હોંશથી તૈયાર થઇ રહેવું. ઉપર લખી ચીજો સિવાય બીજી તૈયાર રાખવાની ચીજો-એરંડીઉં, બ્રાન્ડી, ગરમ તથા ઠંડું પાણી, છોકરાંને લપેટવાનું ગરમ કપડું, ગોદડી તથા બાળોતીઆં, વાટળી, નવરાવવા માટે ઊંડું વાસણ, સાબુ કે વેસેલીન.

વહુ મટી મા થવાનો વખત

થોડીવારમાં વહુ મટી મા થશે. પોતામાંથીજ 'પેદા થએલું બાળ થોડા વખતમાં "ઉવાં ઉવાં" કરતું બહાર આવશે, એથી તેને ઘણી ખુશાલી થશે. આખી જીંદગીમાં એના જેવી બીજી સુખી પળ નહિ લાગે. ગર્ભાવસ્થામાં જે મુસિબતો ભોગવી, તેનો બદલો મીઠું બાળક આપી પરમેશ્વરે ઉપકાર કર્યો. આમીન!

આજ સુધી તે વહુના નામથી ઓળખાતી, તે હવે "મા" ના ઉપનામથી ઓળખાશે. "મા" એ શબ્દમાં જે મહત્વ[1] રહ્યું છે, તે પોતે ભોગવશે, એજ તેને મોટો સંતોષ છે.

પ્રકરણ ૩ જું સમાપ્ત

---

૧ મોટું સુખ, મોટાઈ

પ્ર ક ર ણ ૪ થું

સુવાવડ

પેહેલી સુવાવડ

પ્રથમ પ્રસવ બીજા પછીના પ્રસવ કરતા વધારે મુશ્કેલ છે, ને તે વખતે છુટાછેડા થવામા ઘણુંકરી વધારે વખત લાગે છે

સુવાવડ એ ઓરત ઉપર મોટી ઘાત ગણાય છે

સુવાવડ એ મોટી ઘાત ગણાય છે, અને તે ઘાતમાથી બચવાને અમુક સૂચનાની જરૂર છે, તે સૂચના આ પુસ્તકમા આપી છે તેટલા માટે પોતાના હિત ખાતર આ પુસ્તક દરેક વહુએ વાંચવુ

સુવાવડ નજીક છે, એમ બતાવનારાં ચિહ્ન

સુવાવડ નજીક છે, એમ જણાવનારા ચિહ્નો નીચે પ્રમાણે અનુક્રમવાર જોવામાં આવે છે.

૧ પેટનું નીચે ઉતરવું

(૧) છોકરૂં અવતરવાને મે ત્રણ અથવા તેથી જૂજ વધારે રોજ હોય, ત્યારે સગર્ભા સ્ત્રીનો ઉદરભરવોર્[૧] કાંઇ હતકો માલમ પડે છે, એટલે પેટ બહુ ઉંચુ ચડયુ હતુ તે નીચે ઢળવાથી તેણીને સુખ મળે છ, અને શ્વાસ લેતાં જે હરકત આવતી તે હરકત કમી થઇ જણાય છે તેણીને કામ કરવાનુ મન થાય છે એમ થવુ એ જણવાનો વખત નજીક છે, એમ બતાવે છે. માટે જોઇતી ચીજની તૈયારી કરી રાખવી (જુઓ પાનુ ૮૨ મુ)

કોઇ કોઇ ચિંતાતુર અને બેચેન થાય છે

કેટલીક વહુને જણતરનો વખત નજીક આવે છે, ત્યારે તેને બેચેની થાય છે, તથા તે ચિંતાતુર બને છે

ગર્ભાશય નીચે ઢળવાથી મુત્રાશય ઉપર દબાણ કરે છે, તે કારણથી પેશાબ વારવાર થયા કરે છે. તેમા બળતરા થાય છે, અને વખને દરસ જોર કરી આવે છે.

---

૧ પેટ

૨. યોની ભિનાશવાળી રહે છે, તથા ધોળાં પાણી પડે છે.

(૨) જણવાનો વખત નજીક હોય, ત્યારે યોની ભિનાશવાળી રહે છે, ને જેમ જેમ વખત નજીક આવતો જાય છે, તેમ તેમ તેમાંથી ધોળાં પાણી પડવા શરૂ થાય છે. એ ધોળાં પાણીમા લોહી મેહેજસાજ મળેલું જણાય છે ધોળા પાણી પડતી વખત જરા જરા વીંટ આવે છે. ગર્ભસ્થાનનુ મો બધ કરનાર ચીકણો પદાર્થ હોય છે, તે ત્યાંથી છૂટો પડી ધોળા પાણીરૂપે બહાર આવે છે. ધોળા પાણી શરૂ થાય, ત્યારે જણવાનો વખત નજીક છે એમ સૂચવે છે.

૩. ખરી વીંટ

(૩) ઉપરના ચિહ્ન દેખાયા પછી ખરી વીંટ આવવી શરૂ થાય છે. શરૂઆતમા તે અનિયમિત રીતે આવે છે, એટલે કોઇવાર બે કલાકે એકવાર આવે. કોઇવાર કલાકમા બે વાર આવે; આવી વીટ આવવી શરૂ થાય, ત્યારથી દાઇએ હાજર રહેવું જોઇએ. તે વખતે દાક્તરને બોલાવવા જરૂર નથી, તો પણ તેને ખબર કરી રાખવા. ખરી વીંટ થોડે થોડે અંતરે આવવા લાગે છે, અને તે દરેક વીંટ વધારે વધારે જોરથી આવે છે. બહુ સખ્ત વીંટ આવે, ત્યારે દાંત ભીંસી સ્રી કરાંજે છે; અને તે એટલે સુધી કે શરીર ધ્રુજી આવે છે. આવી બળાત્કાર વીટ એમ બતાવે છે કે થોડીવારમાં છૂટાછેડા થશે. બહુ શ્રમને લીધે શરીરમાંથી પસીનો છૂટે છે, છૂટાછેડા જલદી થવાના હેતુથી કેટલાક દવા આપે છે, દોરા બાધે છે, મત્રેલ પાણી પાય છે, ધણીના પગનો અંગૂઠો ધોઇ પીવરાવે છે, ઇત્યાદિ અનેક ઢોંગ ધતૂરા ચાલે છે, તે સર્વ મિથ્યા છે. કુદરતી નિયમ પ્રમાણેજ પ્રસવ થવાનો. માત્ર તાકાત સારૂ ગરમ ચાનો પ્યાલો એક આપવો એટલે બસ છે. તેના પર એક બે ગરમ કપડા ઓઢાડી દેવાં, અને પવન લાગવા ન દેવો.

૪. ઉલટી અથવા ખાલી ઉબકા આવે છે.

જણવાનો વખત નજીક હોય ત્યારે કેટલીક સ્ત્રીને ઉલટી યા ખાલી ઉબકા આવવા શરૂ થાય છે. આ પણ એક સારી નિશાની છે, કેમકે ઉલટી થવાથી જણવામાં મદદ થાય છે. ઉલટી થવાથી જે ભાગમાંથી બાળકને આવવું છ, તે ભાગ નરમ ને વિસ્તૃત[૧] થાય છે, આ વખતની ઉલટી અટકાવવા બિલકુલ જરૂર નથી.

---

૧ પહોળો

આ વખતે જોર કરવું નહિ.

પ્રસવની શરૂઆતથી કેટલીક દાઇ જોર કરવાનું ગર્ભવંતી સ્ત્રીને સૂચવે છે, પણ તેમ કરવું નહિ. શરૂઆતમાં કરેલું જોર વ્યર્થ જાય છે, અને ફોકટ થાક ચડી આવે છે. વળી એમ કરવાથી છૂટાછેડા વેહેલા થવાને બદલે વિલંબ થશે.

હરવું ફરવું, પણ આ વખતે પથારીમાં પડવું નહિ.

જણવાની છેવટ ઘડી સુધી પથારીમાં પડવું નહિ પ્રસવની શરૂઆતમાં ઝીણી વીંટ આવતી હોય ત્યારે બિછાનાને શરણ ન થતાં થોડું હરવું-ફરવું. જ્યારે કરાંજીને બળાત્કારે વેણ આવે, ત્યારે તૈયાર રાખેલ પથારીમાં સુવું.

પાણીની મોટ[1] અચાનક ફૂટી જાય, તો દાક્તરને બોલાવવો

છોકરૂં અવતરવાની શરૂઆતમાં યોનિદ્વારાએ પાણી બહુ પડે, એટલે પાણીની મોટ ફુટી હોય, અને વીંટ ન આવતી હોય તો દાક્તરને બોલાવવો જોઇએ. પાણીની મોટ ફૂટયા બાદ જેમ વધારે વખત જણવાને થાય તેમ અંદરનાં બચ્ચાંને જોખમ વધે; એટલે તેવે વખતે દાક્તરને જરૂર હાજર રાખવો જોઇએ અને ૭ કલાકથી વધારે વખત થાય તો જણાવવા હથિયાર વાપરી છૂટકા કરવાથી બચ્ચાનું જોખમ ઘટે છે,

૫. વેણ આવવી શરૂ થાય છે.

ઝીણી વીંટને બદલે જોરથી વેણ[2] આવવા લાગશે, એટલે છોકરૂં બહાર કાઢવાને બહુ જોર થતું હોય એમ જણાશે. આ વેણ ઉપરા-ઉપર આવે છે. તે વખતે પરમેરો આખા શરીર ઉપર વળી જાય છે, અને કેડની તથા વાંસાની ફાટ થાય છે. આ વેણ આવવી શરૂ થાય, ત્યારથી દાક્તર ઘરમાં હાજર રાખવો.

વખતે પગમાં ગોટલી ચડે છે.

કોઇ વાર જણતી વખત પગ અને જાંઘમાં સગર્ભા સ્ત્રીને ગોટલીઓ ચડે છે; લાંબો વખત એક સ્થિતિમાં પડયા રહેવાથી ગોટલીઓ ચડે છે, પ્રસવના છેલ્લા અવસરમાં ગોટલીઓ ચડે તો ગર્ભ તુરત અવતરશે એમ તે બતાવે છે.

ગોટલી ચડે તેની માવજત

ગોટલી બહુ ચડતી હોય, ત્યારે દાઇએ તે ભાગ પોતાના હાથથી દાબવો; અને જો છોકરૂં આવવાને વાર હોય, તો સ્ત્રીએ હરવું ફરવું. અથવા ખુરશી ઉપર બેસવું. આ વખતે તેની આસપાસ બે બાઇઓએ, બાવડાં ઝાલી પડખે

---

૧ થેલી, કોથળી ૨ કરાંજવું પડે તેટલા જોરથી આવતી વીંટ

रहेवुं आवता आवता गोटली चडे, तो एणे ओडी उपर भार दई उभा रहेवुं, एटले गोटली बंध थई जशे

कुदरती रीते छोकरू जन्मे तेमां वच्चे पडवुं नहि

छोकरानु अवतरवु ए कुदरती छे, तेथी प्रसव समयमा वगर कारणे वच्चे आववु नहि अने बने त्या सूधी कुदरती रीते बच्चाने जन्मवा देवु तेमाज बाईनु हित छे. आवु आवु होय के बीजी रीते मददनी जरूर पडे त्यारे मदद करवी ए उपयोगी छे साधारण केसमा वच्चे आववु नहि कोई स्त्रीना मनमा एम आवे, के डाकतरनी मददथी छोकरूं वेहेलु जन्मे छे, तो तेमा ते बाईनी भूल छे डाकतरोए जरूर वगर वच्चे न पडवु, एज उत्तम छे. जरूर वगर ने कारण वगर स्त्रीना गुह्य भाग तपासवाथी सोजो चडे छे, तथा जणता हरकत आव छे जणती वखते जणनार बाईना ओरडामा डाकतरे रहेवु न जोईए. एक वखत डाकतर तपासे अने तेने खात्री थाय, के कुदरती रीते जणतर थता हरकत आवे तेम नथी, तो पछी तेणे बीजा ओरडामां जई बेसवु. कुदरतने कोई काम उतावळथी करवु पसंद नथी तेने धीमे धीमे पोतानी मेळे पोतानु काम करवा आपवु, तेमां वच्चे आववाथी नुकशान छे

जरूर पडे त्यारे डाकतरनी मदद लीधा विना चाले नहि

साधारण केसमा डाकतरने वच्चे पडवा जरूर नथी, ए वात खरी छे पण कोईवार तेनी मददनी बहु जरूर पडे छे, तो तेवे प्रसगे जेम वेहेली मदद लेवाय, तेम सारू छे. तेवा प्रसग बहु थोडा आवे छे. मतलब के कोई कोई केसमा डाकतरनी मदद लेवामा आवे छे, ते वखते डाकतरे त्वराथी अने हुशिआरीथी काम लेवुं जोईए. डाकतरनो हाथ नरम अने हलको जोईए, तथा ते वधारे हिम्मतवान अने समयसुचकतावाळो जोईए तेमनामां कोमळता अने बहादुरी अवश्य जोईए, अने जरूरने वखते गभराई जई विचा-मां पडी जाय एवो डाकतर कामनो नथी.

हथिआर वापरवा जरूर जणाय, तो ते वापरवा वांधो लेवो नहि.

ज्यारे एम जणाय. के हथिआर वापरवा वगर छूटको नथी, ते वखते हथिआर वापरवा वांधो लेवो, ए नकामो छे. बराबर वखतसर हथिआर वापरवाथी बहु फायदो छे, पण जो वखत गया पछी हथिआर

વાપરવાનું કહેશો તો તેમાં ફાયદો નથી. હથિઆર એ દાક્તરના પાતળા હાથ છે દાક્તરના હાથ જ્યાં જઇ કે પહોચી શકતા ન હોય, તે જગોએ હુશિઆર દાક્તરના હાથમાં હથિઆર હાથનું કામ સારે છે, માટે હથિઆર વાપરવાની જરૂર જણાય, ત્યારે તે વાપરવાનો વાંધો લેવો નહિ વખતસર હથિઆર વાપરવાની છૂટ મળતી રહે, તો ઘણી માઇઓના તથા બચ્ચાંના જાન બચે

જણતી વખતે ધણીએ હાજર ન રહેવું.

જણતી વખત ધણીએ હાજર ન રહેવું જોઇએ, જણ્યાબાદ પાંચેક મિનિટ કદાચ હાજર રહે ને દિલાસો આપી પછી જાય, તો કાંઇ હરકત નહિ, પણ ધણીએ પોતાની વહુ નજીક ન જવું, એ ઉત્તમ છે.

પેહેલી સુવાવડમાં વધારે વખત લાગે.

સાધારણ નિયમ એવો છે, કે પેહેલી વખત પ્રસવ થવામાં વધારે વખત લાગે છે ક્વચિત્ પેહેલો પ્રસવ જલદી પુરો થાય છે. પ્રથમ પ્રસવ થતા ચોવિસ કલાક ઘણે ભાગે તો થાય છે.

બહુ વખત લાગે એ કાંઇ નુકશાની બતાવતું નથી

જણતામાં જો બહુ વાર લાગે, તો કાંઇ હરકત થશે, એવા અનુમાન ઉપર ન જવું

પહેલી સુવાવડ ઓછામાં ઓછા છ કલાકમાં પૂરી થાય છે

પેહેલી સુવાવડ વખતે છોકરૂં જણતા ઓછામા ઓછા છ કલાક લાગે છે પછીની સુવાવડમાં ત્રણ-ચાર કલાકે છોકરૂં આવે છે વેણ શરૂ થયા અગાઉથો, વીંટ આવવાનો વખત ગણીએ, તો એથી બમણો વખત જોઇએ છીએ જ્યાં સૂધી વેણ શરૂ ન થાય ત્યાસૂધી જણવાનો વખત નજીક ગણાય નહિ

મોટી ઉમ્મરે પેહેલી સુવાવડ થાય, તો વધારે વાર લાગે છે

જે બાઇને મોટી ઉમ્મરે એટલે પચીસ વરસની ઉમ્મર થયા પછી છોકરૂં પેટ રહે, તે બાઇની સુવાવડ બહુ લાંબી ને દુખદાયક થાય છે. તે વખતે ધીરજ રાખી હોય, તો કાંઇ ખરાબ પરિણામ આવતું નથી. ત્યાર પછીની બીજી સુવાવડ, બીજી બાઇઓની પેઠે સહેલાઇથી થશે.

ઉતાવળી કરતાં ધીમી સુવાવડમાં ફાયદો છે.

ઉતાવળથી છોકરું અવતરે, તેના કરતાં ધીમે ધીમે અવતરે, એમાં કાંઇ ગેરફાયદો કે બીક રાખવા જેવું નથી. ધીમી સુવાવડમાં વગર કારણે વચ્ચે પડવા જરૂર નથી.

જણ્યા પછીની વીંટ દરેક સુવાવડે વધતી આવે છે. સૌથી ઓછી પહેલી સુવાવડે આવે છે.

પહેલી સુવાવડ વખતે પ્રસવ થયા પછી **થોડી વીંટ** આવે છે; પણ **જેમ જેમ છોકરાં વધારે જન્મતાં જાય છે, તેમ તેમ આ પાછળની વીંટ** વધારે આવે છે. છોકરું અવતર્યા પછી જે **વીંટ** આવે છે, એટલે ઝીણો ઝીણો દુખાવો રહે છે તેનું કારણ **ગર્ભસ્થાન પોતાની મૂળ સ્થિતિમાં આવવા સંકોચાય છે, તેને** લીધે વીંટ યા દુખાવો રહે છે. તેટલા માટે તે દુખાવાને બંધ કરવાને વચ્ચે ન આવવું; પણ વીંટ બહુ આવતી હોય, તો તેને ઓછી કરવા દાક્તરની દવા લેવી.

કોઇ કોઇવાર નહિ બનાય એવી સહેલાઇથી છોકરું અવતરે છે.

પ્રસવ વખતે જૂજ એટલે ધ્યાન ન ખેંચાય, એવી થોડી વીંટ આવીને બાળક અવતર્યાના દાખલા મળી આવે છે:—જેમકે કોઇ બાઇને દસ્તની હાજત થતાં, જાજરૂમાં બચ્ચું નીકળી આવે છે; કોઇને ભર ઊંઘમાં પ્રસવ થાય છે; અને કોઇને ઘર બહાર કામ ધંધે ગઇ હોય, ત્યાં અચાનક છોકરૂં અવતરે છે.

પ્રસૂતિ વેળાના મુખ્ય ત્રણ ભાગ

કુદરતી રીતે છોકરૂં જન્મે, તે વખતના ત્રણ **ભાગ** પાડવામાં આવે છે. **પહેલો જણવાની તૈયારીનો** ભાગ, તેમાં ગર્ભાશય સંકોચાઇને નીચે આવતું જણાય છે. **બીજો ભાગ વીંટ** એટલે **હલકી વેણ** આવે છે, ત્યારે ગર્ભસ્થાનનું મુખ ખુલ્લે છે. **ત્રીજો** ભાગ **જોરથી** વેણ આવે છે, ત્યારે ગર્ભસ્થાનમાંથી ગર્ભ, બસ્તી–પિંજરને રસ્તે હડસેલાય છે, તે વખતે, ઝાડાની વખતે જેમ કરાંજવું પડે છે, તેમ કરાંજવું પડે છે; **તેને વેણ** કહે છે. **પહેલો ભાગ જણવાની તૈયારીનો, બીજો વીંટનો, અને ત્રીજો ભાગ વેણનો છે.**

(૧) જણવાની તૈયારીનો ભાગ

પહેલો ભાગ એટલે જણવાની તૈયારીનો ભાગ—એ ભાગમાં બાઇએ જણવાના ઓરડામાં રહેવા જરૂર નથી. આ વખતે તો હરે ફરે અને ઘરનું કામકાજ કરે આ વખતે બિલકુલ ચિંતા કરવા કે ઉતાવળ કરવા જરૂર નથી

(૨) વીંટ આવે છે, તે ભાગ.

બીજો ભાગ વીંટ આવે તે—વીંટ આવવી શરૂ થાય, ત્યારે જે ઓરડામાં જણવું હોય, તેમાં હાજર રહેવા જરૂર છે, પણ પથારીમાં પડયા ન રહેવું ઓરડામાં અને ઓરડાની બહાર નજીકમાં હર્યાં-ફર્યાં કરવું.

પહેલા બંને ભાગની અંદર કરાંજવું નહિ.

પહેલા અને બીજા ભાગની અંદર બિલકુલ કરાંજવું નહિ, કારણ તે વખતમાં કરાંજવું બિલકુલ કામનું નથી જો આ વખતે કરાંજવું શરૂ કરશો, તો જરૂરને વખતે થાકને લીધે કરાંજાશે નહિ, વળી તે સમયે કરાંજવાથી ગર્ભાશયને હાનિ થવા વકી છે, માટે ત્રીજો ભાગ શરૂ થાય, ત્યાં સુધી કરાંજવું નહિ, કુદરતી રીતે કરાંજાય ત્યારે કરાંજવું

(૩) વેણ આવે છે તે ભાગ.

ત્રીજા ભાગમાં એટલે વેણ આવવાની વખતે કરાંજવા જરૂર છે. ત્રીજા ભાગની વખતે પથારીમાં પડયા રહેવું પહેલા બે ભાગમાં હરવું ફરવું, પણ આ ત્રીજા ભાગની વખતે પથારીમાં જણવાની તૈયારી માટે સૂઈ રહેવું. આ છેલ્લા ભાગની વખતે દરદને લીધે રોવાઇ કે રાડ પડાઇ જવાય છે, તે વખતે બહુ પ્રસૂતાને ધીરજ અને હિમ્મત આપવી

સંભાળના ફાયદા

ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે વર્ત્તવાથી ફટાળો ઓછો થશે એકને એક ઠેકાણે પડી રહેવાથી ગોટલીઓ ચડે છે તે ફરવાથી નહિ ચડે. હરવા ફરવાથી જણવાનો લાંબો વખત થોડીવારમાં નિકળી ગયો જણાશે, તે કારણથી કંટાળો અને થાક નહિ જણાય.

ઘણાં બચ્ચાં થયા પછી કેટલીકવાર સહેલાઇથી થોડા વખતમાં બચ્ચું અવતરે છે તેથી ઉલટું ઘણીવાર વધારે વખત પણ લે છે, વળી પહેલી સુવાવડ પછી જેમ વધારે સુવાવડ થાય તેમ સુવાવડ પછીના દુખાવા લાંબો વખત ટકે છે ગર્ભસ્થાનને પુરૂં સંકોચાઇ મુળ સ્થિતિએ પહોંચતાં બહુ વાર લાગે છે અપવાદ હોય તે જૂદી વાત સાધારણ રીતે જેમ

ઉવેલી હુંડા ને બચ્ચાંની સંખ્યા વધારે તેમ માની તબીયત નબળી થાય છે. પાંચ વર્ષનો ફેરેલી ઉત્તમ. ત્રણ વર્ષનો મધ્યમ. તેથી ઓછો ફેરેલ કનિષ્ટ. માતાની ને બચ્ચાંની બન્નેની તબીયતને હાનીકારક છે ને ઘણે ભાગે જીવલેણ બને છે.

ચીંટ અને વેણના દુઃખના પ્રકાર

સુવાવડ વખતે ચીંટ અને વેણના દુખાવા થાય છે કોઇ કોઇ વખત તેનો દુખાવો ધીમે ધીમે થાય છે વખતે તીવ્ર અને પેટ કપાતું હોય તેવું જણાય છે; તેમ કોઇવાર કતરાતું હોય, તેમ જણાય છે વખતે વખતે વળ ખાય એવો દુખાવો ઉત્પન્ન થાય છે

જ્યારે પીઠનો ભાગ બહુ દુખતો હોય, ત્યારે પીઠની પછવાડે તકીઓ મુકી, તકીયાની પછવાડે દાઇએ હાથ રાખી ખુબ દાબવું; તેથી આરામ થાય છે. તકીઓ વચ્ચે રાખ્યા વગર દાઇ બાંમાને દાબે તો પછી વાંસો બહુ દુખે છે, તથા ઘસાઇ ઘસાઇ આળો થઇ જાય છે; તેટલા માટે વચ્ચે તકીઓ રાખવા જરૂર છે. પેટ અથવા આગલા ભાગમાં દુઃખ બહુ થતું હોય તો પેટ ઉપર હાથ રાખી દાબવું; તેથી સુખ થશે. વેણ આવે ત્યારે હાથેથી દાબવું; તે એવા નિયમથી દાબવું કે વેણને મદદરૂપ થાય.

સુવાવડીનો ઓરડો

સુવાવડીનો ઓરડો મોટો અને પૂરતી હવાવાળો જોઇએ. સુવાવડીને બહુ ગરમી થતી હોય, તો બારીઓ ખુલ્લી મુકવી.

કેવી રીતે કરાંજવું.

કરાંજતી વખતે ખાટલાની પાંગતમાં ટુવાલનો એક છેડો બાંધી, બીજો છેડો બાઇના હાથમાં આપવો. તેને તાણીને પાંગત અને ઇસના ખુણામાં પગ ભરાવી કરાંજવું એટલે સેહેલું પડશે. બાઇ જ્યાં પગ ભરાવે, ત્યાં આડું લુગડું રાખવું, અથવા પગમાં સપાટ પહેરાવવાં, કે જેથી પગને ઇજા ન થાય.

જણતી વખતે કેવી સ્થિતિમાં રહેવું.

જણતી વખતે બાઇએ કેવી સ્થિતિમાં રહેવું, તે વિષે જુદા જુદા

નાંખી, તે ઉપર બેસાડી જણાવે છે, અને ફ્રાંસ દેશમા ડાબી બાજુ સૂવાડી જણાવે છે છે’ની રીત મર્જીની સારી છે ડાબી બાજુ સૂવાથી જરૂર સિવાય બાકીનો ભાગ ઢાંકેલો રહે છે હવે તો પીઠ ઉપર રાખી જણાવવાનો પ્રથા વધારે પસંદ કરાય છે જો કે બની શકે ત્યાં ડાબી બાજૂ ઉપર વધારે સારૂ છે તો લેખુ છુ

ઝાડો લાવવા જરૂર

બીજી બાબત સંભાળવાની એ છે, જે જણવાની શરૂઆતમા ચિહ્ન જણાય, કે તુરત દીવેલ બે રૂપિઆ ભાર એંગ્ડીકે પી જવુ જેથી ઝાડો સાફ આવી જશે, અને જણતર સહેલુ થશે, તથા છોકરૂ અવતરવાની વેળા ઝાડો આવવાથી ગંદકી થાય છે, તે થવા સંભવ નહિ રહે એરંડીઆ કરતા નવશેકા પાણીની પિચકારી આપવાથી દસ્ત તત્કાળ આવશે

જણતી વખતે પેહેરેના કપડા ખરડયા હોય, તે કાઢી નાખવા, અને બીજાં જરૂરના સ્વચ્છ કપડા પહેરાવવા. પિશાબ કરાવી લેવો ન થાય તો કેથીટરથી કરાવી લવો.

ઓછાડ કે ગાદલું ન બગડે તેટલા સારૂ મીણનું કપડું રાખવું

ઓરતનુ બિછાનુ ખરાબ ન થાય, તેટલા માટે આઇલકલોથ[1]નુ કપડું ગાદલા કે ઓછાડ ઉપર રાખવુ, અને તેના ઉપર બીજો ઓછાડ બિછાવવો જણી રહ્યા બાદ ઉપરની ચાદર તથા આઇલકલોથ કાઢી લેવા, એટલે બિછાનુ કોરૂ રહેશે

જણવાનો ઓરડો હુંફાળો જોઇએ

જણવાનો ઓરડો બહુ ગરમ ન જોઇએ, પણ હુંફાળો જોઈએ ઓરડામા વધુ ગરમી હશે, તો સુવાવડી બાઇ મુંઝાશે ને ગરમીને લીધે વખતે તાવ પણ આવી જશે, તથા જણતર પણ મોડુ થશે સુવાવડીના ઘરમા હવાની હરફર માટે બારીઓ ઉઘાડી રાખવી જોઇએ, અથવા એક બાર બંધ અને એક બાર ઉઘાડુ રાખવુ જોઇએ ઘરમાં પવન ધીમે ધીમે આવવો જોઈએ પવનનો સખત ઝપાટો લાગે તો નુકશાન થાય સુવાવડીના ઓરડામા દાઇ, અને એક બીજી બાઈએ રહેવુ, જરૂર પડે ત્યારે દાકતર ઓરડામા રહે, એ વગર સિવાય વધારે માણસનો ઓરડામા જરૂર નથી વધારે માણસ ગડબડાટ કરી જણનાર બાઇને મુંઝવશે, અને હવાને ખરાબ કરશે. દાઇ તથા સુવાવડીના ઓરડામા રહેનાર બાઇ એ મને માગણી અને શાન

1 મીણના જેવુ કપડુ

પ્રકૃતિના હોવા જોઇએ. તેઓએ દિલાસાના શબ્દ સિવાય બીજી કાંઇ વાતો–જેથી બીક લાગે, અને જણનારીનુ મન નરમ પડી જાય તેવી વાતો બિલકુલ કરવી ન જોઇએ અજવાળું, પવન, પુરતાં જોઇએ તેમ બાઇના કપડાં, પથારી, ઓરડામાં પુરતી સ્વચ્છતા જોઇએ. અજવાળાં પવનથી ડરવા જેવુ જ નથી. જુઓ, જનાવરો અજવાળા પવન ખુલ્લામાંજ જન્મે છે જે ઉલટાં સારાં રહે છે.

જણનારીને દિલાસાની જરૂર

જણનારી બાઇ ગમે તેટલી અધીરી થાય, તોપણ દાઇએ અને સંગમાં જે બાઇ હોય, તેણે અધીરા થવું ન જોઇએ વેણ આવે છે? વણ આવવા કેટલી વાર છે? આવા સવાલો જણનારી બાઇને બિલકુલ પૂછવા નહિ, પણ જણનારી બાઇ મુઝાય, તો તેને દિલાસાનાં વચન કહેવા; તે કહેવું કે ફકર રાખો મા, હમણા નિકાલ થશે. ગભરાવાનુ કામ નથી, એવા દિલાસાના વચન કહેવા. જણનારીની મા પાસે ન હોય, તો સારૂં. બીજા ઓરડામાં તેણે રહેવું જોઇએ. બહુ વાર લાગે, તોપણ દાઇએ દિલાસાના વચન કહેવા. તે સિવાય બીજો રસ્તો લેવાજ નહિ. ઇશ્વરમાં ભરૌસો રાખ્યા વગર, અને દુઃખ ભોગવ્યા વગર છોકરા જેવું પ્યારૂં ફળ, ક્યાથી મળે? વગેરે સંતોષ આપે એવી વાતો કર્યા કરવી તે પણ ધીમેથી અને બાઇ કંટાળતી ન હોય, ત્યારે કરવી.

દાકતરે ધીરજ આપવા જરૂર.

દાકતરે પણ તપાસી, ખરી હકીકત જાણી, તે બાઇને દિલાસો આપવો, અને કેટલા કલાકમા ખલાસ થશે, તે જરૂર લાગે, તો જણાવવું. દાકતરના દિલાસાથી બાઇ પોતાનુ અરધુ દુઃખ ભૂલી જશે કાઇ ખુશીમન જેવું જણાય, તો દાકતરને વહેલું તપાસવા છુટ આપવી જોઇએ. પાણીની મોટ તુટ્યા અગાઉ દાકતરે તપાસવું જોઇએ, કે કાંઇ હરકત છે, કે નહિ; જો કાંઇ હરકત હશે, તો પાણી નીકળી ગયા પહેલાં તેનો ઇલાજ થઇ શકશે. ખોટી શરમ રાખી દાકતરની મદદ લેવામાં વાંધો લેશો, તો જણનાર બાઇની તથા અવતરનારની ખરાબી થશે

જણતી વખત ગરમ ચા ફાયદા કર્તા છે

જણતી વખતે જોર કરવાથી થાક લાગે છે, માટે તે વખતે ગરમ ચા, જણનારી બાઇને પાવાથી જરા આરામ થશે.

વારંવાર પેશાબ કરવાથી જણવામાં ફાયદો થાય છે.

વખતોવખત પેશાબ કરવાની જરૂર છે, તેથી જણવાનું કામ સહેલું

થાય છે. પેશાબ અને ઝાડો જો બરાબર સાફ હોય, તો જણતાં અરધી મેહેનત ઓછી થાય છે. પેશાબની ખણુશ થાય, ત્યારે તેને શરમને લીધે, અટકાવવા કોશિશ કરવી નહિ. જણ્યા બાદ બાર કલાકમાં પેશાબ ન થાય, તો દાક્તરની મદદ લેવા જરૂર છે. પ્રથમ સુવાવડમાં ઘણીવાર બચ્ચું અવતર્યા પછી પિશાબ પોતાથી થતો નથી. તે ભાગના સોજાથી છે પોતાથી ન થાય તો કેથીટરથી પિશાબ કઢાવવો જોઇએ. બે ત્રણ રોજે તો પોતાથી આવી જશે.

સુવાવડમાં કલોરોફોર્મ સુંઘાડવું.

જણતી વખતે બહુ દુઃખ થતું હોય, તે દૂર કરવા કલોરોફોર્મ સુંઘાડવું. સુખ્યતવે કરીને પેહેલી સુવાવડ વખતે, અને તે સિવાય બીજી દરેક સુવાવડમાં–એટલે જે સુવાવડમાં વાર બહુ લાગે તે દુઃખ વધારે થાય, તે સુવાવડમાં–આ દવા સુંઘાડવાથી જણનાર બાઇને દુઃખ જણાતુ નથી, અને જણવાતું કામ સુખથી પૂરૂં થાય છે. કલોરોફોર્મથી નબળી તથા બીકણુ ઓરતને સુવાવડ સેહેલથી થાય છે, અને દુઃખ જણાતું નથી. દરેક સુવાવડના કેસમાં કલોરોફોર્મ આપવું એમ મારી સલાહ નથી; પણ બહુ વાર રાહ જોયા છતાં છુટકો ન થાય, અને દુઃખ બહુ થતું હોય, ત્યારે કલોરોફોર્મ સુંઘાડવું.

એક વાર કલોરોફોર્મ સૂંઘાડયું હોય, તો બીજી સુવાવડે જણનાર બાઇ માગણી કરે છે.

જે બાઇએ એક વાર કલોરોફોર્મ સુંધ્યું હોય, તે ફરીને સુવાવડ વખતે સુંઘવા ડરથી નથી; પણ કલોરોફોર્મ દવા સુંઘવાની વારંવાર માગણી કરે છે તો પણ બહુ જરૂર વગર તે ન આપવું.

નાળ, અથવા નારડાંની સ્થિતિ તપાસવી.

છોકરૂં અવતરે, તે વેળા દાઇએ છોકરાંના નાળની સ્થિતિ તપાસવી જોઇએ. તે ડોકની આસપાસ વીંટાએલો હોય, તો તુરત ત્યાંથી છુટો કરવો. જો તેમાં વાર થાય, તો બચ્ચું ગુંગળાઇ મરી જાય. બાળકના મોં આગળ ચામડીનું પડ વળગેલું હોય, તો તે દૂર કરવું; અથવા તેના મોંમાં કાંઇ ચીકણો પદાર્થ, કે પાણી ભરાઇ ગયું હોય, તો તે ડુવાલના છેડા વતી સાફ કરવું. મોં ઉપર કપડું આવી બચ્ચું ગુંગળાઇ ન જાય, તે વિષે સંભાળ રાખવી.

નવાં જન્મેલાં બાળકે તુરત રડવું જોઇએ, ન રડે તો તેને રડાવવું.

છોકરૂં અવતરે કે તુરત રડવા માંડે છે, કદાચ તે ન રડે, તો તેના

કૂલા ઉપર ધીમેથી ટાપલી મારી અથવા છાતી ઉપર થાબડી, પાણીથી, ભીનાં કપડાંથી ધીમી ધીમી ઝાપટ મારી પાણી જોરથી છાંટી પાંસળીઓ દાબી રડાવવું. જેમ જન્મતાં વાર થાય તેમ બચ્ચું મોડું રડી શકે છે. માટે તેને રડાવવું. છોકરૂં રડે નહિ, ત્યાંસુધી શ્વાસનું કામ બરાબર શરૂ થયું એમ ગણાય નહિ. જ્યાંસુધી બચ્ચું રડે નહિ, ત્યાંસુધી તે સલામતી ભરેલું છે, એમ ગણાય નહિ.

દેખીતી રીતે મરેલ જેવાં છોકરાંની માવજત

બચ્ચું દેખીતી રીતે મરેલ જેવું જન્મ્યું હોય, એમ જણાય, તો તેની પીઠ ઉપર અને કૂલા ઉપર થાબડવું, અને ચેહેરા ઉપર ટાઢું પાણી છાંટવું; છાતિ થાબડવી. છાતિ ઉપર પણ ભીનાં લુગડાંથી ધીમી ધીમી ઝાપટ મારવી એટલે તે રડવા અને શ્વાસ લેવા મંડશે. એક વાર શ્વાસ લેવો શરૂ થશે, તો પછી હરકત નથી. એ સ્થિતિમાં જ્યાંસુધી નાળમાં ધબકારો હોય, ત્યાંસુધી તેને કાપવો કે બાધવો નહિ. બચ્ચાંના હાથ, પગ, છાતી, પીઠ, બધાં અંગ ઉપર, દાઇએ પોતાના હાથવતી ઘર્ષણ[1] કરવું; અને ચેહેરા ઉપર કોઇ લુગડું ઢંકાઈ ન જાય, તેની સંભાળ રાખવી. નાળમાં ધબકારો બંધ થાય, એટલે તેને બાંધી લેવો. ને બચ્ચાને નવશેકા-પાણીથી ભરેલા વાસણમાં ઝબોળવું, ને તુરત કાઢી લેવું; એટલે તેને રડવાનો અને શ્વાસ લેવાનો ઘણો સંભવ છે. એથી પણ ફાયદો ન થાય, તો પછી દાકતરની મદદ લેવી; પણ છોકરૂં મરી ગયું છે, એવી કલ્પના કરી, તેના વિષે તજવીજ કરતાં બંધ થવું નહિ.

નાળ બાંધવો

છોકરૂં અવતર્યાં પછી રડવા માંડે, અર્થાત શ્વાસ ચાલુ થાય, એટલે તેનો નાળ બાંધવો જોઇએ. છોકરાંની દૂંટીથી બે ઇંચને છેટે એક મજબુત સ્વચ્છ દોરાથી બેવડી ગાંઠ બાંધવી; તેજ પ્રમાણે આ ગાંઠથી ત્રણ ઇંચને છેટે બીજી ગાંઠ બાંધવી, ને પછી બે ગાંઠ વચ્ચેથી છેદન કરવું. મા સાથે સંબંધ રાખનારો નાળનો ભાગ એક બાઇએ બરાબર પકડી રાખવો, નહિ તો અંદર પાછો પેસી જશે. પણ તે ખેંચવો નહિ, ફક્ત પકડી રાખવો.

ઓરને કુદરતી રીતે નિકળવા દેવી

છોકરૂં અવતર્યાં બાદ ઓર કહાડવા કાંઇ પણ મેહેનત કરવી નહિ, દાકતર હાજર હોય, કે ન હોય; પણ ઓર પોતાની મેળે નિકળવા દેવી. છોકરૂં અવતરે, કે તુરત દાઇએ પોતાનો જમણો હાથ, બાઇના પેટ ઉપર

---

[1] ઘસવું

ગર્ભસ્થાન પકડાય, એવી રીતે જોરથી દાબી રાખવો. તેમ કરવાથી ઓર પોતાની મેળે નિકળી જશે, અને લોહી બહુ નહિ પડે. આ પ્રમાણે બરાબર દાબી રાખવા ચૂકવું નહિ.

બહુ વાર થયા છતાં ઓર ન પડે, તો દાકતરની મદદ લેવી.

અરધા કલાક સુધી રાહ જોયા છતાં ઓર ન પડે, અને લોહી બહુ પડતું હોય, તો દાકતરની મદદ લેવી. છોકરૂં અવતર્યાં પછી ઓર પાડવામાં ઉતાવળ કરવી નહિ. તેમાં ઉતાવળ અને ખેંચતાણ કરવાથી નુકસાની થાય છે. માત્ર લોહી વિશેષ પડવા માંડે, તોજ ઓરને જલદી કાઢી લેવા ફિકર કરવી. લોહી જવું જોઇએ, અને તે વધારે જાય, એટલે તે બગાડ નિકળી જાય છે. અને શરીરને ફાયદામંદ છે એવી જે સાધારણ માન્યતા ઓરતોમાં છે, તે ભૂલ ભરેલી છે. વિશેષ લોહી જાય, એ ભય ભરેલું છે; અને તે માટે તુરત યોગ્ય સલાહ મેળવવી, અને ઇલાજ કરવો. તેમાં અઘટિત શરમને વચ્ચે આવવા દેવી નહિ

ઓર કાઢવા નાળ ખેંચવો નહિ.

ઓરને કાઢવામાં નાળ ખેંચવો નહિ. એમ કરવાથી કદાચ નાળ તૂટી આવશે, અને ઓર અંદર રહી જશે; અગર ઓરનો કંઇ ભાગ અંદર રહી જવા સંભવ છે. તેમ થાય, તો અતિશય લોહી જાય છે, અથવા સુતિકાજ્વર થવાની વકી રહે છે. ઓરને નિકળવા માટે મદદ દાખલ માત્ર પેટ ઉપરથી ગર્ભાશયને હાથવતી દાઇએ દાબી રાખવું.

માને માટે શું કરવું તેની ટુંકી નોંધ.

છોકરૂં જન્મે ત્યારે દાઇએ પોતાના જમણા હાથવતી કપડાં દૂર કરવાં. છોકરૂં અવતરે, તેના અંગને ઝીલવું, તથા બહાર લાવવામાં મદદ દેવી. ડાબો હાથ પેટ ઉપર રાખવો, અને જેમ જેમ છોકરૂં બહાર આવતું જાય, તેમ તેમ ગર્ભસ્થાનને હાથની આંગળાઓથી બરાબર નીચે દબાવવું; એટલે બાળક અવતરવામાં મદદ થશે. તેની આસપાસ હાથનું દબાણ રાખ્યાજ કરવું, અને બાળક અવતર્યા બાદ પણ તે હાથ તેમ ને તેમ રાખવો. છોકરૂં નિકળી જાય અને ઓર પડી જાય, ત્યાર પછી પેટ ઉપર પાટો બાંધતા સુધી, ડાબા હાથે ગર્ભસ્થાન ઉપર દબાણ રાખવું. કદાચ હાથ થાકી રહેવાથી બદલાવવો હોય, તો જમણો હાથ બદલવો. ગર્ભસ્થાન ઉપર હાથનું દબાણ રાખવાથી ઓર બહાર નીકળવામાં મદદ થાય છે, ગર્ભસ્થાન સંકોચાઇ અમલ સ્થિતિમાં આવે છે, અને પછવાડેથી લોહી થોડું પડે છે.

દાઇએ પોતાના હાથની જગોએ બીજી બાઇને હાથ રખાવીને, પછી નાળ બાંધવાની તજવીજ કરવી, તે કહ્યા પ્રમાણે નાળ બાંધવો ને કાપવો.

ઓરની સાથે ઝીણાં પડ નિકળી જાય; તેની સંભાળ રાખવી.

ઓર નિકળી જાય, તેની સાથે છોકરું રહેવાની ઝીણા પડની કોથળી હોય છે, તે પણ નિકળી આવે છે. ઓર અને પડની થેલી મર્વાંશે[1] નિકળ્યા છે એમ તપાસી જોવું; કેમકે તેમાંનો કાંઇ ભાગ અંદર રહી જાય, તો લોહી પડયાં કરશે, ને બીજી અગાડી પણ થશે, સરસ પડ ન રહી જાય, તેને માટે સરસ રસ્તો એ છે કે ઓરને હાથમાં ઝીલવી; અને તે જેવી બહાર આવે, તેવી ખેંચવાને બદલે એક બાજુથી જરા વળ દઇ કાઢતાં જવી, એટલે બધો ભાગ નીકળી આવશે. ઓર નીકળી ગયા પછી ભીનાં લુગડાં કાઢી નાંખવાં, પથારી સાફ કરવી, સ્ત્રીનાં ગુહ્ય અંગ ગરમ પાણીથી સાફ કરી, કપડેથી લૂછી સાફ કરવા. પછી દાઇએ પોતાનો ડાબો હાથ પાછો પેટ ઉપર રાખવો, અને ધીમે ધીમે દાબ્યા કરવું. ગર્ભસ્થાન સંકોચાઇ જાય, લોહી પડવાની ધાસ્તી ન રહે, એટલે હાથ ઉપાડી લઇ પેટની આસપાસ જોરથી પાટો બાંધવો. બે કલાક થયા પછી બાઇ ડાબી બાજુએ સૂતી હોય, ત્યાંથી પીઠ ઉપર સૂએ તો હરકત નથી.

છોકરાને માટે શું કરવું તેની ટુંકી નોંધ

છોકરું અવતરે, તે સમયે નાળની સંભાળ રાખવી; જો તે છોકરાંની ડોકમાં વીંટાએલો હોય, તો છૂટો કરવો: હાથ વળી જતો હોય અથવા ગરડાઇ જતો હોય તો સીધો રાખવો: છોકરાના ખભા આવતા હોય, તે વખતે બહુ દબાણ ન થાય, તે સંભાળવું. જો નહીં સંભાળાય, તો માના ગુહ્ય ભાગમાં ફાટ પડશે. છોકરૂં જન્મે કે તુરત નાક, મોં લાઠી સાફ કરવાં ને તેમા કાંઇ ચીજ રહી ગઇ હોય, તો કાઢી નાંખવી; તેમજ આંખ પણ સાફ કરવી, બાળકને નવડાવી સાફ કરવું. નાળ બાંધ્યો હોય, તો તે બરોબર બાંધ્યો છે, કે કેમ તે તપાસવો; કારણ કે બરાબર નહિ બંધાયો હોય, તો તેમાથી રોગ થવા સંભવ છે.

---

[1] બધો ભાગ.

જણ્યા બાદ બે ત્રણ કલાક બાઇએ તે ને તે પડખે હાલ્યા ચાલ્યા વગર પડી રહેવા જરૂર

છોકરૂં અવતર્યા બાદ બાઇએ બે કલાક સુધી બિલકુલ હાલવું ચાલવું નહિ. જો તે હાલશે, ચાલશે, તો લોહી પડવા સંભવ છે. સુવાવડીની આસપાસથી ભીનાં કપડાં કાઢી લઇ દાઇ સાફસૂફ કરશે, તેમાં સુવાવડી બાઇને હરકત આવશે નહિ.

ગરમ કપડું ઓઢાડવા જરૂર

સુવાવડી બાઇને ઠંડી લાગતી હોય, અથવા ટાઢથી ધ્રૂજતી હોય, તો તેને ધાબળો, કે કામળી ઓઢાડવી; તેથી વધારે કપડાં ઓઢાડવાં નહિ. ગરમી આવી જાય, એટલે ઓઢાડેલું કપડું દાઇએ ઉતારી લેવું, નહિ તો લોહી વધારે પડશે.

સુવાવડમાં સ્વચ્છતાની જરૂર

છોકરૂં અવતર્યા બાદ સ્વચ્છતાની બહુ સંભાળ રાખવી. દરેક કપડું સ્વચ્છ રાખવું. ગંદાં કપડાં અને ગંદું શરીર રાખવાથી સુવાવડીને વધુ દુઃખ ભોગવવું પડશે.

જણ્યા બાદ ગરમ ચા આપવો

છોકરૂં અવતર્યા બાદ સુવાવડી બાઇને થોડો ગરમ ચા આપવો. દાકતરની સલાહ સિવાય ચા વગર બીજી કોઇ દવા આપવી નહિ.

સુવાવડીને પાટો શી રીતે બાંધવો

સુવાવડીના પાટા સારૂ દોઢ વાર જીન અગર તેવુંજ મજબુત કપડું લઇને એવડું કરવું. ત્રણ ટુવાલ લેવા અને દરેક ટુવાલને ચોવડો કરવો. પછી તેમાથી એક ટુવાલ ગર્ભાશયના ડાબા ભાગ ઉપર રાખવો, બીજો જમણા ભાગ ઉપર, ને ત્રીજો બરાબર ઉપર રાખવો. એ ટુવાલો ઉપર એવી રીતે પાટો બાંધવો, કે પાટાની પહોળાઇમાં પેટ અને પેડુનો ભાગ સમાવવો જોઇએ, પાટો મજબુત તાણીને બાંધવો તેને બાંધવા માટે કસ રાખવી અથવા **સેફટી પીન** એટલે સલામતીવાળી ટાકણી લગાડવી. સવાર સાંજ પાટાને તપાસવો, અને તે પોચો પડી ગયો હોય તો ફરીને મજબુત બાંધવો. પાટાથી પેટને આધાર મળે છે, બાઇને આરામ મળે છે, લોહી પડતું બંધ

થાય છે, તથા ગર્ભસ્થાનને ટેકો મળે છે. જે ઓરતને વધારે છોકરાં થયાં હોય છે, તેને તથા જેણે સુવાવડ વખતે બરાબર પાટો બાંધ્યો નથી, તેનું પેટ મોટું અને ઢીલું જોવામાં આવે છે, તે દેખાવ ઘણો કદરૂપો લાગે છે. તેમ થવાનું કારણ મજબુત આધાર આપે, તેવો પાટો સુવાવડમાં ન બંધાયો, તે હોય છે. અણસમજુ બાઈઓ એમ સમજે છે, કે પ્રસવ પછી પૂરતું લોહી નહિ પડવાથી પેટ મોટું થઈ જાય છે. એવા વહેમથી કેટલીક સ્ત્રીઓ પેટ ન વધે તેવા હેતુથી લોહી વિશેષ જતું હોય, તેની સંભાળ લેતી નથી; પણ લોહીના પડવા ન પડવા સાથે પેટના વધવાને કાંઈ સંબંધ નથી. જો સુવાવડમાં પાટો તાણીને નહિ બંધ્યો હોય, તો પેટ વધશે, માટે સુવાવડમાં જે લોહી પડે છે, તેને અટકાવવું અને પેટ ઉપર પાટો બાંધવાની ખબરદાર સંભાળ રાખવી જો એ સંભાળ બરાબર લેવાશે, તો પેટ મોટું થતું અટકશે.

હાલવું ચાલવું નહિ, તે વિષે ફરીને સૂચના

છોકરું અવતર્યા બાદ બાઈએ બિલકુલ હાલવું, ચાલવું નહિ, તથા પોતાની મેળે પડખું પણ ફેરવવું નહિ; તે માટે આ જગાએ ફરીને ધ્યાન ખેંચું છું. તુરત હરવા ફરવાથી નુકશાન છે તેમ કરવાથી લોહી બહુ પડે છે, મૂર્છા આવે છે, ગર્ભસ્થાન તેની મૂળ જગાએથી ખસી જાય છે, અને કોઈ કોઈ વખત મરણ નીપજે છે; માટે જણ્યા પછી બે કલાક બિલકુલ હાલવું ચાલવું નહિ.

સુવાવડીનો ઓરડો

સુવાવડીના ઓરડામાં હવાની પૂરતી હર-ફર થવી જોઈએ. સુવાવડીના ઓરડાની ગરમી સાધારણ જોઈએ. ઓરડાની અંદર દેવતા કે શેક સુવાવડી નીચે રાખે છે, તે નાખવો ન જોઈએ ખુલ્લી અને ચોખ્ખી હવાની સુવાવડી બાઈને બહુ જરૂર છે સાધારણ માણસોને ખુલ્લી હવાની જેટલી જરૂર છે, તેના કરતાં સુવાવડી બાઈને ખુલ્લી હવાની વધારે જરૂર છે, માટે સુવાવડીના ઓરડાનાં બારણાં બંધ રાખી ખરાબ હવામાં તેને ગુંગળાવવી નહિ બંધેલ જગાની હવા ખરાબ હોય છે, ખરાબ હવા એ નુકશાનકારક છે, ખરાબ હવા એ પોતેજ ઝેરી હવા છે, ખરાબ હવા એ સુવાવડીના વધુ થતા મરણનું કારણ છે. પૂરતી રીતે તાજી હવાનું આવાગમન નહિ થવાથી, તેમજ તેવા બંધેલ ઓરડામાં ઘણાં માણસ એકઠાં થવાથી તેની અંદર હવા બગડે છે, તેટલા માટે

સુવાવડીના ઓરડામાં જરૂર સિવાય કોઇએ જવું નહિ. તેની પાસે એકાદ શાંત પ્રકૃતિની બાઇ હોય, એટલે બસ છે. તે બાઇએ પણ સુવાવડી પાસે ચુપ રહેવું, વગર જોઇતું બોલવું નહિ; કારણ છોકરૂં અવતર્યા પછી સુવાવડીને આરામ લેવાની જરૂર છે. જો સુવાવડીને તરત ઊંઘ આવી જાય, તો તે ફાયદાવાળી છે; માટે તેને સુખે સુવા દેવી. તેના ઓરડામાં બિલકુલ ગડબડાટ ન જોઇએ.

સુવાવડીના ઓરડામાં કોઇથી ન જવાય, તેવા સખ્ત નિયમની જરૂર

સુવાવડીને જોવા આવનારને તેણીના ઓરડામાં બિલકુલ આવવા ન દેવાં. ઉપરાઉપર બૈરાંઓ આવી બાઇનું માથું પકવી નાખે છે, તે કારણથી બાઇને તાવ આવી જાય છે. એવો નિયમ રાખવો જોઇએ, કે છોકરૂં અવતર્યા બાદ આઠ દશ દિવસ સુવાવડી પાસે અગત્યના કામ સિવાય કોઇએ જવું નહિ પ્રસુતાને રોગ થવાનું એક કારણ તેની પાસે બેસનારી બહુ ઓરતોની પીંજણ છે, તેને લીધે સુવાવડી સ્ત્રીને તાવ, માથાનું દુખવું, અને અજંપો ઉત્પન્ન થાય છે.

પેશાબ ન ઉતરે તો તેનો ઇલાજ

જણ્યા બાદ પાંચ સાત કલાક વીતી જવા છતાં પેશાબ ન થાય તો પેડુ ઉપર ગરમ **બારલીનો, ફલાલીનનો** અથવા **વાદળીનો** ગરમ પાણીમાં બોળી, નીચોવી શેક કરવો, એટલે પેશાબ ઉતરશે. બાર કલાક સુધીમાં પેશાબ ન ઉતરે તો **સળી** નંખાવી પેશાબ કઢાવવો

ઝાડા વિષે-જો ઝાડો ત્રણ દિવસ બંધ રહે તો તેમાં ફાયદો છે.

છોકરૂં અવતર્યા પછી બંધકોશ રહે છે. એટલે ઝાડો ઉતરતો નથી, એમ થતું એ ફાયદાવાળું છે. ઝાડો ન ઉતરવાથી ગુહ્ય ભાગ હલ્યા ચલ્યા વગર રહે છે, તે કારણથી જલદી સંકોચાઇ જાય છે. તે માટે પેહેલા બે એક દિવસ ઝાડો ન ઉતરે, તો તે માટે કાંઇ દવા લેવી નહિ. ત્રીજે દીવસે ગરમ કાફી એટલે બૂંદનો કાવો પીવો, તેથી અથવા પોતાની મેળે ઝાડો ઉતરશે. કદી ન ઉતરે, તો ચોથે રોજ **એરંડીઉ** એક બે તોલા તબિયતને માફક આવે, તેટલું પીવું, એટલે ઝાડો સાફ આવશે. એરંડીયાથી ઝાડો ન આવે, અથવા લેવું ઠીક પડતું ન હોય, તો પછી ગરમ **પાણીની પિચકારી** વાપરવી. આશરે સવા શેર પાણી ચડાવવું, જેથી ઝાડો સાફ આવશે. એકલા

ગરમ પાણીથી ઝાડો ન આવે, તો ગરમ પાણીમાં સાબુ મેળવી તેની પિચ-કારી દેવી; અથવા તેને બદલે નીચે જણાવેલ મિશ્ર દવાની પિચકારી દેવી

ઑલીવ ઑઇલ ચાર ડ્રામ, **મીઠું** ચાર ડ્રામ **ગરમ પાણી** સવા શેર.

સુવાવડમા ઝાડો સારૂ લાનવામા ગોળીઓ કે બીજી દવા દેવી નહિ માત્ર **વિલાયતી એરંડીઉ** દેવું કે, **પીચકારી** વાપરવી; પણ જો તેથી ઝાડો નજ આવે, તો નીચેની દવા દેવી. એરંડીઉ ન લઇ શકે તેને લીક્વીડ પીરીરીન પણ અપાય છે તે દેવુ

કૉન્સેન્ટ્રેટેડ-એસન્સ ઑફ સેના અરધો ઔંસ, **સીરપ ઑફ જીંજર** એક ડ્રામ, **ચોખ્ખુ પાણી** સાત ડ્રામ, એ બધાને મેળવી સવારમા પી જવુ. આ દવાથી ઝાડો આવશે, પણ જો બાર કલાક સુધી ન આવે, તો ફરીને તે દવા ઉપર લખ્યા પ્રમાણે લેવી. ઝાડો તુરત થાય તેવી તબીયત હોય, તો અરધી દવા પીવી ઉપરની દવાને બદલે **કૅલ્શાઇન્ડ-મેગ્નેશીઆ** એક ડ્રામ, બે રૂપિયા ભાર **પાણીમા** પી જવાથી ઝાડો આવશે. એક વાર દસ્ત આવ્યા પછી સુવાવડીએ બિલકુલ દવા લેવી નહિ. જુલાબ અથવા રેચક દવા નુકશાનકારક છે.

ગુહ્ય ભાગ સાફ ધોવાની જરૂર

છોકરૂ અવતર્યા પછી લગભગ બે અઠવાડીયાં સુધી, રાતા પાણી પછી મેલા પીળા ને મેલાં લીલા રંગના પાણી પડયા કરે છે. તે વધુ પડે, તો નબળાઇ આવે છે તે સાફ કરવા કાળજી રાખવી હમેશાં ગરમ પાણીમા વાદળી બોળી તે વતી ગુહ્ય ભાગ દિવસમા બે ત્રણ વખત ધોઇ સાફ કરવા.

ગુહ્ય ભાગને પાણી ન અડકાડાય એવો ખોટો વેહેમ

સુવાવડમાં થોડા રોજ ગુહ્ય ભાગને પાણી ન અડકાડાય, એવો ખોટો વેહેમ રાખી ગદવાડ રાખે છે, તેથી રોગ થવા સંભવ છે, માટે તે વિષે કાઇ વેહેમ ન રાખતાં નિયમસર ધોવાનુ રાખવુ.

ગુહ્ય ભાગ સુજ્યો હોય, તેની દવા

ગુહ્ય ભાગ સુજ્યો હોય, તો **ગરમ પાણીમાં ખસખસના** ડોડવા નાખી ઉકાળી, તે પાણીથી સદરહુ ભાગનુ પ્રક્ષાલન કરવુ એટલે તેના શેકથી આરામ થશે. તે ભાગને ધોઇ લુછી સાફ કરી તેના પર **સેલડ તેલ** લગાડી

દેવુ, તેથી સોજો ઉતરી જઇ આરામ થશે. બહારના ભાગ ઉપર પણ તેજ પાણીથી શેક કરવો. તેવી ફાયદો થશે.

પૂરતા આરામની જરૂર

સુવાવડીને ઝાડો પેશાબ કરવાની સગવડ બિછાનાની નજીક રાખવી અને તેને લાગલોજ દુર કરી નાખવાનો બંદોબસ્ત કરી સફાઇ રાખવી. સુવાવડના પેહેલા પંદર દિવસ ઝાઝું હરવુ ફરવુ નહિ, પણ બિછાનામા પડી રહીને આરામ લેવો. એ પ્રમાણે સુવાવડી બાઇ સુઇ ન રહે, ને વહેલી ઉઠે, તેવી બાઇનું ગર્ભસ્થાન પોતાની જગ્યાએથી ખસી નીચે ઉતરી આવે છે.

ગર્ભાવસ્થામાં કસરત અને સુવાવડમાં આરામની જરૂર છે.

જેમ સગર્ભા વખતે કસરતની તેમ સુવાવડ વખતે આરામની જરૂર છે ગરીબ સ્ત્રીઓ સગર્ભાવસ્થામા કસરત કરે છે. પણ તંગીને લીધે સુવાવડમા પૂરતો આરામ લઇ શકતી નથી, તેથી તે વર્ગની વિશેષ સ્ત્રીઓનુ ગર્ભસ્થાન ખસી ગએલું જોવામા આવે છે.

સુવાવડીનો ખોરાક

સુવાવડીને પેહેલે દિવસે દૂધની અને **આરારૂટની પાતળી કાંજી** અગર ઘઉંના **આટાની** રાબ કરી આપવી. બીજે દિવસે ઘી ચોપડેલ રોટલો ને દૂધ, અથવા **પૂરી** ને દૂધ, કે **ચા** ને **રોટલો** સવારમા ખાવા આપવી બપોરે બટાટા, **પૂરી** ને **દૂધ** ખાવા વાળુ ટાણે **ચા** અથવા **આરારૂટની** કાંજી અથવા રાબ પીવી. ભૂખથી થોડું ખાવુ પણ ભૂખ્યા નજ રહેવુ. ત્રીજે અને ચોથે દિવસે બીજા દિવસની માફક દરરોજ ખાવાનુ ફેરવતા જવુ અને જેમ માફક આવે, તે પ્રમાણે ખોરાકમા ફેરફાર કરતા જવો. ચોથા દિવસ પછી હમેશનો ખોરાક લેવા હરકત નથી તેમા ફેર એટલો કે થોડો હલકો અને પૌષ્ટિક ખોરાક લેવો. કેટલીએક દવા નાખી કાટલું, ગુંદ આદિ ખાવાનો રિવાજ છે. પણ એવી અપાચ્ય ચીજ ખાવી ન જોઇએ.

ચાર અઠવાડીઆ બાદ કુટુંબનાં માણસ સાથે ખાઇ શકે.

ચાર અઠવાડીઆં બાદ બાઇ પોતાના કુટુંબના માણસ સાથે ખાવા બેસી શકે ત્રણ અઠવાડીઆં થઇ ગયા પછી જરૂર પડે, તો પાસેના ઓરડામાં ચાલીને જવુ. છોરૂ આવ્યા પછી જેમ વધારે આરામ લેવાય, તથા જેમ

વધારે વધારે થતાં સુવાય, તેમાં ફાયદો છે. પાંચ અઠવાડીઆં ગયા પછી પોતાના કામકાજમાં ગૂંથાઇ શકે. હિંદુમાં દોઢ માસ સુધી સુવાવડીને કામ કરવા દેતા નથી, એ રિવાજ ઘણો સારો છે.

દોઢ માસ ગયા પછી કામમાં ગૂંથાવાની જરૂર

દોઢ માસ ગયા પછી બાઇએ નિયમસર કામમાં ગૂંથાવું જોઇએ. જો તે પ્રમાણે નહિ કરે, તો તબીયત ખરાબ થશે, તથા ધાવણ પણ બરાબર નહિ આવે, તે કારણથી બચ્ચાની તબીયત માના વાંકે ખરાબ થશે; માટે બચ્ચાંનાં પોષણ ખાતર અને પોતાની તનદુરસ્તી ખાતર ઘરના સાધારણ કામમાં ગુંથાવું, એ બહુ જરૂરનું છે.

સુવાવડ બાદ તુરત પુરૂષસંગ કરવો નહિ.

સુવાવડ ગયા બાદ તુરતમાં પુરૂષ સહવાસ બિલકુલ રાખવો નહિ. દોઢ મહિના પછી પણ ગર્ભસ્થાન જોઇએ તેટલું ઠેકાણે આવ્યું હોતું નથી. માટે તેવે પ્રસંગે સંસારવ્યવહાર ભોગવ્યાથી નીચે પ્રમાણે ગેરફાયદા છે.

૧. ગર્ભસ્થાનનો વરમ એટલે સોજો થાય છે, અને તેમાંથી વખતો-વખત પાણી પડયા કરે છે, તેથી નબળાઇ આવે છે.

૨. એવી સ્થિતિમાં ગર્ભ રહે તો ગર્ભપાત થવા સંભવ છે.

૩. છોકરૂં ધાવે છે, તેને ગર્ભ રહ્યા પછી ધવરાવવાથી અને ધાવણના બંધ થવાથી ધાવનાર છોકરાંની તબિયત નબળી ને નબળી રહે છે.

૪. હજી એક છોકરાની સુવાવડથી શરીર વળ્યું ન હોય ત્યાં બીજી સુવાવડની તૈયારી કરવી પડે છે, તેથી જે નબળી હોય તે વધારે નબળી થાય છે.

૫. ગર્ભસ્થાન પોતાની સ્થિતિએ પહોંચ્યું ન હોવાથી તેની સ્થિતિમાં ફેરફાર થવા સંભવ અને તેથી ગર્ભ રહેવા સંભવ છે.

૬. ગર્ભ તુરત રહી જાય છે, તો તે બરાબર પાકતો નથી, તે કારણથી છોકરૂં નબળું આવે છે.

અટકાવ ફરીથી આવે ત્યાં સુધી પુરૂષસંગ કરવાથી નુકશાન છે.

ફરીથી અટકાવ આવે, ત્યાર પછી પુરૂષસંગ કરવો. અટકાવ આવવો શરૂ ન થાય, ત્યાં સુધી સ્તનને દુધની જરૂર છે. સ્તન અને ઓબંડ એ બે

ઓમાં વારાફરતી કામ કરે છે. જ્યારે રતન કામ કરે છે એટલે ધાવણ આવે છે, ત્યારે ઓઅંડ કામ કરતાં અટકે છેઃ અને અટકાવ આવે, એટલે રતન પોતાનું કામ બંધ કરે છે, માટે જ્યાં સુધી રતનના કામની જરૂર છે ત્યાં સુધી સંસારવ્યવહાર ભોગવવો નહિ.

સુવાવડ ગયા પછી ત્રણ માસ સુધી બિલકુલ સંસાર-વ્યવહાર ભોગવવો નહિ.

કદાચ ઉપર કહ્યો તેટલો બધો વખત ન જળવાય તો બાળક **અવતર્યા પછી ત્રણ માસ તો અવશ્ય દૂર રહેવું.** ત્રણ માસથી વેહેલો સંસારવ્યવહાર હરગીજ ન કરવો. કેટલીએક ઓરતોને અટકાવ ત્રણ માસ અગાઉ પણ શરૂ થાય છે. તોપણ ત્રણ માસ પહેલાં તો મૈથુનનો પ્રતિબંધ સમજવો.

શીખામણનો અમલ થાય, તો તેથી આ ફાયદા.

ગર્ભાવસ્થામાં આપેલી સલાહ અને અટકાવ વખતે આપેલી સલાહ પ્રમાણે બરાબર ચાલે, તો તેની સુવાવડ મેહેલી થાય અને સુવાવડના વખતમાં સુવાવડના બાબમાં આપેલી શીખામણ પ્રમાણે ચાલે, તો ધાવ્યાવસ્થા સુખથી જાય અને હવે પછી તબિયતમાં પણ બહુ સુધારો થાય.

પ્રકરણ ૪ થું

પ્રકરણ ૫ મું

ધાવ્યાવસ્થા

જેટલો વખત બચ્ચું ધાવે છે, તેટલા વખતને માની ધાવ્યાવસ્થા એવું નામ આપ્યું છે.

ધવરાવવા મરજી ન હોય, તેણે ધાવ રાખી લેવી.

શ્રીમંતવર્ગમાંની કોઇ કોઇ સ્ત્રી પોતાનાં બચ્ચાંને ધવરાવવાની ફરજ અદા કરતી નથી, અને તે કામ માટે ધાવ રાખે છે. ધવરાવવાની જંજાળમાંથી છૂટવા અથવા બીજા કોઇ સ્વાર્થી કારણને લીધે તેઓ આ સ્વાભાવિક ફરજ તરફ દુર્લક્ષ રહે છે. નહિ ધવરાવવાનું કારણ બચ્ચાં ઉપર માનો પ્યાર નથી, એમ માનવું સંભવિત નથી; કેમકે તે ઇશ્વરી નિયમથી ઉલટું છે. પ્યારનો અભાવ એ માત્ર દીવાનપણાની સ્થિતિમાં જોવામાં આવે છે. અર્થાત શ્રીમંત માતાઓ પોતાના બાળકને કુદરતી પ્રેરણાને અનુસરી પયપાન ન કરાવે એ કેવળ સ્વાર્થને લીધે બેદરકારી અને કુદરતી નિયમનું ઉલ્લંઘન છે. બાળકને નહિ ધવરાવવાથી પોતાની અને નિર્દોષ બાળકની તબીયતમાં ખલલ કરવાની તજવીજ કર્યા બરાબર છે. બલ્કે બાળક પ્રત્યે પાપ કર્યાની તુલ્ય છે. આવો અયોગ્ય રસ્તો સમજુ અને શાણી માએ લેવો જોઇતો નથી. મા તરીકેની પોતાની ફરજ જેને અદા કરવાની મરજી નથી, તેણે બહેતર છે કે, માતા થવાને રસ્તે જવું ન જોઇએ, પણ જો તે આ કુદરતી નિયમને તાબે થાય છે તો તે પછી એ અબોલ પામર પ્રાણીના લેણાને તિરસ્કાર કરી ઇશ્વરના ઘરનો અસ્વભાવિક ગુન્હો કરવો નહિ જોઇએ.

ન ધવરાવવાથી અરસપરસ કુદરતી પ્યાર થતો નથી.

પોતે ધવરાવી શકે તેવી હોય, છતાં ધવરાવે નહિ તે માને છોકરાં માટે પ્યાર છે, એમ કેમ કહેવાય ! તેવી ઓરતોને પ્યાર હોયજ ક્યાંથી ? જો માએ બચ્ચાંને સંભાળથી ઉછેર્યું નહિ, તો તેવા બચ્ચાંને માને માટે પણ પ્યાર ક્યાંથી ! એવાં બચ્ચાંને ધાવ અને નોકરો ઉપર પ્યાર હોય છે; કેમકે તે નાનપણથી ધાવની સંગમાં રહે છે, માટે તે ધાવનેજ પોતાની માતા ગણે; ને

નોકરો તેને રમાડે છે, માટે તેને પોતાના મનથી ગણે; અને તેમ બનવા સંભવ પણ છે ખરી મા કોણ? તેનું તેને ભાન હોતું નથી વળી મા ન ધવરાવે તો તેના અને તેના પિતાના ગુણો કુટુમ્બની ખાનદાનીયત, બચ્ચાને મળતા નથી એટલુંજ નહી પણ ધાવ પણ જે હલકી કોમની જ ઘણે ભાગે હોય છે તેની જ ખાસીયતો બચ્ચામાં ઉતરે છે આથી બીજો મોટો વેગ્નાભ કયો?

ધવરાવવાનું કામ સંતોષ આપનારૂં છે.

ધવરાવવાથી માને જે સુખ મળે છે, તેનું નધવરાવનારી માને થોડું પણ ભાન હોય તો તે કદી ધવરાવવું છોડે નહિ

ધાવણ છોડાવવાથી ગર્ભ તુરત રહે છે.

ધવરાવવાનું છોડાવી આપશે, તેને ગર્ભ તુરત રહેશે ધવરાવવાથી નબળાઇ આવે છે, એવું માનનાર માતાને હું એટલુંજ પૂછું છું, કે વારવાર ગર્ભ ધારણ કરી સુવાવડમાં સડવું, તેમાં નબળાઇ વધારે છે કે બાળકને ધવરાવવામાં? તેનો વિચાર તે માતાઓ કરશે, તો પોતાની મેળે પોતાની ભુલ કબુલ કરી બાળકને ધવરાવશે ખરૂં પૂછો તો ધવરાવવામાં નબળાઇ નથી આવતી, પણ સ્રીના છાતીના ભાગ પુષ્ટ થાય છે.

પોતાનાં બચ્ચાંને માએ ધવરાવવું એ કુદરતી છે

માએ પોતાના બચ્ચાંને ધવરાવવું એ કુદરતી છે. એ કુદરતી કાયદો તોડવામાં નુકશાન છે ધવરાવવાથી માતાની તબિયત સુધરે છે, એમ ધવરાવનારી માતાઓની ખાત્રી છે છતા કેટલીએક માતાઓ મોજ-શોખની ખાતર કુદરતી કાયદા તોડે છે અને પોતાની તબિયત જાણી જોઇને ખરાબ કરે છે

ધવરાવવા તાકાત નથી એ ફરિયાદ ખોટી છે.

ગર્ભ ધારણ કરવાની અને સુવાવડનાં સંકટ ભોગવવાની જે તાકાત ધરી શકી તે બાઇ કહેશે, કે **છોકરૂં ધવરાવવા જેટલી મારામાં તાકાત નથી,** તે વાત કેમ માની શકાય! મારામાં ધવરાવવા જેટલી તાકાત નથી એવી ફરિયાદ જે માતા કરે, તેની ફરિયાદજ ખોટી છે, કારણ છોકરૂં અવતર્યા પહેલાંજ છોકરાના પોષણ માટે પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે માની છાતીમા ધાવણ ઉત્પન્ન કરી રાખ્યું છે ઉલટું જો માતા છોકરાને ધવરાવે નહિ, તો તે સારી રહેશે નહિ

જનાવર પણ પોતાનાં બચ્ચાને ધવરાવે છે

ગાયો, ભેંસો, ઘોડીઓ વગેરે ધવરાવનારાં જનાવરો પોતાના બચ્ચાંને ઘણા પ્યારથી ધવરાવે છે, તો માણસ જાતે પણ પોતાના બચ્ચાંને પ્યારથી

ધવરાવવું એ તેની ખાસ ફરજ છે. જે માતાઓ પોતાનાં પ્યારાં ફરજંદને ધવરાવવાનું હીણું ગણતી હોય, તેમણે જનાવરોનો દાખલો લેવો. અણસમજુ અને અજ્ઞાન પશુઓ પોતાનાં બચ્ચાંને જેવા પ્યારથી ધવરાવે છે, તેવાજ પ્યારથી તમે તમારા ફરજંદને ધવરાવો. જે માતાઓ પોતાનાં પ્યારાં ફરજંદને ધવરાવતી નથી, તે **પરમેશ્વરને મન પશુથી પણ હલકી** છે. એવી કમઅક્કલ માતાઓ પશુથી પણ ઉતરતી છે. પોતાના મોજ–શોખની ખાતર કેટલીએક માતાઓ પોતાનાં પ્યારાં ફરજંદોની સંભાળ લેતી નથી, જેથી તેમનાં બાળકો સંભાળની ખામીને લીધે દુઃખી થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમાંનાં કેટલાંએક પોતાનો પ્યારો જાન ખોઇ આ દુનિયામાંથી ચાલ્યાં જાય છે, તેનું પાપ એવી **નમેરી માતાઓને** શિર છે. એક બાળહત્યાનું પાપ ઘણું છે; તેનો વિચાર કરી, બેદરકારી તજી, બાળકને ધવરાવો, અને એજ તમારો **ખાસ ધર્મ** છે એમ માનો.

ન ધવરાવવાનાં માઠાં ફળ

જે માતા પોતાનાં બાળકને ધવરાવતી નથી, તેને રોગનું દુઃખ ભોગવવું પડે છે. તેના સ્તનમાં ઘણી જાતના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. વગર કારણે કુદરતની આડે આવવાથી, તેને જીંદગી સુધી નઠારા રોગો ભોગવવા પડે છે. ગર્ભસ્થાનના સંકોચને ઉત્તેજન મળે છે. ન ધવરાવવાથી ગર્ભસ્થાનના રોગ થાય છે; તેથી વખતે છોકરાં થતાં અટકે છે, કે ધાર્યા કરતાં વહેલો ગર્ભ રહે છે તેથી તબિયત ખરાબ થાય, ને તેનાં માઠાં ફળ ભોગવવાં પડે. તે બધાનું મૂળ કારણ ધવરાવવાની બેદરકારી છે.

કેટલીએક માતાઓ પોતાનાં બચ્ચાંને કંઇ પણ ખરા સબબ શિવાય ધવરાવવાનું પસંદ કરતી નથી; અને તેથી જનમ્યા બાદ જ બચ્ચાંને ધાવ રાખી, બકરીને ધવરાવી, બકરી–ગાયનું દુધ પાઇ અને હવે તો 'ગલેકસો' (ગ્લૅક્સો) જેવા દુધના બનાવટો પાઇને ઉછેરે છે. જો કે તેવી રીતે બચ્ચું ઉછરી શકે છે પણ તેથી પોતાને તથા બચ્ચાંને શું નુકશાન છે તે માતાઓ સમજતી નથી.

અને એમ બે ત્રણ બચ્ચાં થયા બાદ તો લગભગ ધાવણ આવતુંજ બંધ થાય છે; કેમકે કુદરત વગર જરૂરની ચીજ પેદા કરતી નથી. બચ્ચાંને ધવરાવવાનુ છોડી દીધું કે તુરત દુધ પેદા થતું બંધ થાય છે અને તેની અસર ઓલાદમાં ઉતરવાથી તેમની બેટીઓને પણ દુધ પેદા થતું અટકે છે, એટલે ન ધવરાવવું એ પોતાની તમીયતનો જ ગુન્હો છે, એટલું જ નહીં પણ એ ભુલ અથવા ખોટા ડહાપણની અસર ઓલાદમાં પણ ઉતારવાનો બોજો માતા ઉપર રહે છે.

બચ્ચું એ માનું અંગ છે. નવ મહિના પેટમાં રાખ્યા બાદ તેટલોજ વખત થાન વાટે દુધ પાવાથી માના શરીરના ગુણ—કુટુમ્બની ખાસ્યત બચ્ચામાં ઉતરે છે અને તેથી તેવાં બચ્ચાં માતા પ્રત્યે ખરો પ્રેમ ધરાવે છે. પણ જણીને છેટે નાંખી દેનારી માતાઓના ઉપર બીજી રીતે ઉછરેલાં બચ્ચાંનો કુદરતી રીતે બહુજ ઓછો પ્રેમ રહે છે. પરિણામે મા અને બેટા બેટીનો અરસપરસ પ્રેમસંબંધ પણ એવો દુઃખદાયક નીવડે છે કે જાણે એકબીજાંના માવતર કે ફરજંદ નજ હોય. આ ભુલ પણ માતાઓની છે અને તે અજ્ઞાનતામાં કદાચ થતી હોય તો જણ્યા બાદ સુધારશે તો લાભ પણ તેટલો જ છે.

સુધારાના વખતમાં નવી શોધની બલીહારીમાં કોઇ એવો રસ્તો નીકળે કે માતાઓને નવથી ઓછા માસ પેટમાંથી ગર્ભ બહાર કહાડી કૃત્રિમ રીતે તેનું પોષણ થઇ શકે તો આજ વખતની માત્ર મા કહેવરાવનારી માતાઓ તેનો લાભ લઇ તેટલી પણ પોતાની ફરજ ઉતારતાં અચકાશે નહીં! આ બધી જમાનાની બલીહારી છે અને પરીણામે મા છોકરાંનો કુદરતી પ્રેમ અદૃશ્ય થઇ યંત્રવડે જેમ લાકડાના દરા પેદા થાય છે અથવા એદામાંથી મા વગર કૃત્રિમ રીતે જેમ બચ્ચાં તૈયાર કરવામાં આવે છે તેમ થશે તો કંઇ અજબ નથી. પણ તેમ થયે મા છોકરાંનો જે ખરો પ્રેમ તે તો નષ્ટ થયો સમજવાનો છે.

ન ધવરાવનારી માતાઓ ક્રૂરમાં ક્રૂર પ્રાણીથી ક્રૂરતામાં ચડીઆતી છે.

એક દાકતર નીચે પ્રમાણે કહે છે: "જે મા પોતાનાં બચ્ચાંને ધવરાવતી નથી, તે માતાથી વધારે નિર્દય આ દુનિયામાં બીજું કોઇ નથી;

કારણ કૂરમાં કૂર પ્રાણીઓ ગમે તેટલાં ઘાતકી છે, તોપણ તે પોતાનાં બચ્ચાંને ઘણા પ્યારથી ધવરાવે છે; ત્યારે પોતાના બાળકને ન ધવરાવનારી માતાઓ કૂરતામાં જંગલનાં ઘાતકી અને કૂર પ્રાણીથી ચડીઆતી છે."

હે ભગવાન, એવી ઘાતકી માતાઓથી બચ્ચાંઓને બચાવ

પાંચ માસ સુધી તો ધાવણ ઉપરજ બચ્ચાંને રાખવું.

કેટલીક માતાઓ બચ્ચાને સેહેજસાજ ધવરાવી દૂધ પાય છે, એ પણ તેમની ભૂલ છે બાળકનું પોષણ ધાવણથી કરવું, એજ ઉત્તમ છે. તેમાંએ પહેલાં પાંચ માસ તો તદ્દન ધાવણ ઉપરજ બાળકને પોષવું.

ધવરાવવા વિષે બરાબર લક્ષમાં રાખો.

બચ્ચાંને ધવરાવવું એજ ઉત્તમ, કારણ તેના ઉપર બચ્ચાંનો અને માતાની તનદુરસ્તીનો, માણસ જાતની જીંદગીનો ને મનુષ્યસુખનો આધાર છે. કાંઇ પણ ઉપાય ન જ ચાલે, ત્યારેજ ધાવ રાખવા વિચાર કરજો.

સ્તન કે ધાઈ

છોકરૂં અવતર્યા પછી ચાર-પાંચ કલાક થાય, અને બાઇને થાક ઉતરે, ત્યાર૫છી સ્તનની સ્થિતિ વિષે તપાસ કરવો.

પેહેલી સુવાવડ વખતે પહેલા બે ત્રણ રોજ સ્તનની વધારે સંભાળ રાખવી

પેહેલી સુવાવડ વખતે પેહેલા બે ત્રણ દિવસ ભાગ્યેજ ધાવણ આવશે. જણ્યા પછી બે ત્રણ રોજ સ્તન સુજેલા, ભારે, તણાએલા, અને જરા બેચેની ઉપજાવે તેવાં રહેશે.

ધાવણ પેદા થતી વખતે આવતો તાવ.

સ્તનમાં ધાવણ પેદા થતી વખતે તાવ પણ આવે છે, તેને ધાવણનો તાવ કહે છે. એ તાવ જો બરાબર સંભાળ ન લેવાય તો વધારે વખત જારી રહે છે.

પેહેલી વાર ધવરાવવાનો વખત

બચ્ચાંને જરૂર જેટલું ધવરાવવું. પ્રથમ દૂધ આવ્યું છે, એમ ખાત્રી કર્યા પછી બાળકને સ્તને વળગાડવું. દીંટડીજ દાબી જોતા દૂધ આવ્યું

છે કે નહિ, તેની ખાત્રી થશે. શરૂઆતમાં દોઢ કલાકને અંતરે, અને પછી ઉમ્મર ને દૂધ વધે તેમ ચાર ચાર કલાકે ધવરાવતાં રહેવું.

સ્તનની દીંટડી સાફ અને નરમ નહિ હોય તો બચ્ચું ધાવશે નહિ.

દીંટડી ઉપર કાંઇ ચીકણો પદાર્થ ચોંટયો હોય, તે સ્તનની ઉપર પરસેવો ગંધાતો હોય, તો સ્તનને અને દીંટડીને ગરમ પાણીમાં વાદળી બોળી, તેને નીચોવી નાંખી તેના વડે સાફ કરવાં; કારણ કેટલાંએક બચ્ચાં એવાં હોય છે, કે, ગંધ આવે ત્યાં સુધી ધાવતાં નથી. આવી રીતે સાફ કર્યા છતાં બચ્ચું દીંટડીને મોંમાં ન લે, તો દીંટડી ઉપર જરા **માખણ કે ક્રીમ** લગાડવાથી દીંટડી નરમ થશે; એટલે બચ્ચું દીંટડી મોંમાં લઇ ધાવવા લાગશે.

સ્તનનો વરમ અને તેનો ઉપાય.

સ્તન ભારે, ગાંઠાવાળાં, અને ભરેલાં હોય, તથા તેમાં દરદ થતું હોય, તો **ઓલીવ તેલ** લઇ જરા ગરમ કરી દર **ચાર ચાર** કલાકે તે વડે સ્તન ચોળવાં, તેથી આરામ થઇ જશે. **ઓઇલ તેલ** એકલું ચોળવું અથવા તેની સાથે કોલોન-વૉટર સરખે ભાગે નાંખી તેથી ચોળવું, **ઓલીવ ઓઇલ** ન હાજર હોય તો કપુરનું તેલ વાપરવું.

સ્તનનો વધારે સખ્ત સોજો હોય તેની દવા

સ્તન વધારે સૂજી જઇ મોટાં થઇ ગયાં હોય, ને ઉપરની દવાથી આરામ ન થાય, તો કેબેજ (કોબીજ)નાં ઝીણાં ઝીણાં પાન લઇ ઉપરનું તેલ ચોળ્યા પછી સ્તન ઉપર લગાડવાં એવી રીતે દરેક વખત ચોળ્યા પછી **તાજાં પાન** વાપરવાં તે પડી ન જાય તેટલા માટે સ્તન રૂમાલમાં લપેટી રૂમાલના છેડા ગળે બાંધી લેવા.

સ્તન સૂજેલાં હોય; ત્યારે પ્રવાહી પદાર્થ લેવા નહિ.

સ્તન સૂજેલા હોય, ત્યારે બચ્ચાંની માએ પ્રવાહી પદાર્થ વધારે પીવા કે ખાવા નહિ. કારણ તેથી દૂધમાં વધારો થઇ દૂખાવો વધશે.

ધાવણ ચડી ગયું હોય તેની દવા

ધાવણ બહુ ચડી ગયું હોય ત્યારે એક બે દિવસ **સીડલીઝ પાઉડર** લેવો અને ત્યાર પછી નીચેની દવા લેવી.

બાઈ કાર્બોનેટ ઑફ પોટાશ ૧॥ ડ્રામ, પાણી આઠ ઔંસ એ બેને મેળવવાં ત્યાર પછી જુદા વાસણમાં સીટ્રીક એસીડ ત્રણ ડ્રામ, પાણી આઠ ઓંસ, તેને મેળવવાં, પછી પેલી મેળવણી રૂપિઆ ૧ ભાર પ્યાલામાં લઇ તેમાં તેટલીજ બીજી મેળવણી મેળવવી; જેમાં ફીણ ચડવા માંડે તેવીજ પી જવી. એ પ્રમાણે દર ચાર ચાર કલાકે પીવુ. આ પ્રમાણે દવા પીવાથી બે ત્રણ રોજમાં સ્તનનુ કદ ઘટી જશે અને દુખાવો મટી જશે, તેથી બચ્ચું ખુશીથી ધાવી શકશે. સ્તન ઘણુ કરી પેહેલીજ સુવાવડમાં સુજી આવે છે.

દાઇએ પોતાનું ડહાપણ ન ડોળતાં સ્તનની બાબતમાં પણ દાક્તરની સલાહ લેવી

સ્તનની બાબતમાં પણ દાઇએ જરૂર વગર કાંઇ કરવું નહિ. વગર જોતાં તેલ લગાડવાથી, ચોળવાથી, કે ડીટડી ખેચવાથી બહુ નુકશાન છે. સ્તનમાં કાઇ દરકત જેવું જણાય, તો તુરત દાક્તરની સલાહ લેવી. દાઇની ફરજ દાક્તર કહે તે પ્રમાણે કરવાની છે, પણ પોતાનુ ડહાપણ ડોળવાનું નથી. સુયાણીઓ પોતાનું ડહાપણ વાપરવાનું મૂકી દે, અને દાક્તરના કહ્યા પ્રમાણે ચાલે, તો ઓરતોના ઘણા રોગ દૂર થાય.

ધાવણનો તાવ

સુવાવડના ત્રીજા દિવસની સવારથી ઘણું કરી ધાવણનો તાવ શરૂ થાય છે. તાવ આવ્યા અગાઉ ટાઢ આવે છે, ને પછી જોનો તાવ ભરાય છે, તે ઘણે ભાગે ચોવીશ કલાક સુધી રહે છે. કોઇ કોઇને વખતે (૪૮) અડતાળીશ કલાક એટલે બે રોજ રહે છે. એ તાવમાં માથાનો, સ્તનની આસપાસનો, સ્તનની અંદરનો, પીઠનો અને કેડનો દુખાવો ઉપડે છે

સંભાળની જરૂર અને તે ન લેવાય તો તેનાં માઠાં પરિણામ

આ તાવની અંદર સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. જો સંભાળ બરાબર ન લેવાય તો સ્તન બધાઇ જાય છે; અને જો કદી તેમ થાય, તો પછી ધાવણ આવતું નથી; એટલુંજ નહિ પણ તેમાંથી સ્તનના બીજા રોગ ઉત્પન્ન થાય છે

ધવરાવવાનો વખત

નવા જન્મેલા બાળકને નવરાવે, એટલે તુરત ઊંઘી જાય છે જો તેને અડે નહિ, તો તે કેટલાક કલાક સુધી ઊંઘી રહે છે. કાંઇ પીવરાવવાને નિમિત્તે

તેને ઉઠાડવું નહિ. માનું ધાવણ તૈયાર થયું નથી; તૈયાર થાય, ત્યારેજ બાળક ઊઠે છે, અને રડે છે, તે વખતે સ્તનને વળગાડો, એટલે ખાત્રી થશે, કે ધાવણ આવ્યું છે. નવું જન્મેલું બાળક ભૂખ્યું છે, એમ જાણી તેને ગળથૂથી વગેરે બીજી ચીજો પાવી, એ ઇશ્વરના કરતાં ડાહ્યા થવા બરાબર છે ! એ ખરેખરી મૂર્ખાઇ છે. જો ખોરાકની વેહેલી જરૂર હોત તો ઇશ્વરને આગળથી માના થાનમાં પેદા કરતાં નહોતું આવડતું ? તેટલા માટે ઇશ્વરથી વધારે ડાહ્યા ન થાઓ; અને માના થાનમાં ઇશ્વર દૂધ પેદા કરે ત્યારે ધવરાવો તો સારૂં.

રડતાં અટકાવવા ધવરાવવું એ ખોટું છે.

બચ્ચાંને નિયમિત વખતે ધવરાવવું, અને તે નિયમ તોડવોજ નહિ; કારણ તે તોડવાનું વાજબી કારણ નથી. છોકરૂં રડે, કે તેને ધવરાવવું, એ નઠારી ટેવ છે. ઘણી વખત પેટના અપચાથી, વારંવાર ધવરાવ્યાના કંટાળાથી, અને એવાં બીજાં કારણથી રડે છે, છતાં વિચાર કર્યા વગર ધવરાવ્યાજ કરવું એથી છોકરાની અને પોતાની તબિયત બગડવા સંભવ છે.

ધવરાવવાનો નિયમિત વખત

પેહેલા મહિનામાં બાળકને દોઢ દોઢ કલાકે ધવરાવવું. **બીજા મહિનામાં** બબ્બે કલાકે અને ત્યાર બાદ વખત વધારતાં જવું, અને છેવટે **ચાર ચાર કલાકે ધવરાવવું.** જો નિયમસર ધવરાવવાની ટેવ પાડી હશે, તો બચ્ચું બરાબર વખતેજ ધાવવાનું માગશે, અને બાકીના વખતમાં રમશે, ને ઊંઘશે.

અનિયમિત વખતે ધવરાવવાના ગેરફાયદા

ઘણો વખત મોઢામાં સ્તન લઇ બચ્ચું પડયું રહે, તેથી ધાવણ પાતળું અને નિર્માલ્ય થશે, માને વિના કારણ રૂંધાઈ રહેવું પડશે. ધાવણ તેટલો વખત નહિ મળવાથી બચ્ચું રડશે, અને માને ખેદ થશેઃ તેથી બેઉની તબિયતને નુકશાન થશે.

બચ્ચાંનું મોઢું આવી જવાનું એક કારણ.

કોઇ મા બચ્ચાંને મોંમાં દીંટડી રાખી સૂવાની ટેવ પાડે છે તેથી વખતે બચ્ચાંનું મોઢું આવી જાય છે, દીંટડી સુજી આવે છે, અને બાળકને નઠારી ટેવ પડે છે, તથા માની ઊંઘ ચૂંથાય છે.

નિયમસર ધવરાવવામાંજ ફાયદો છે.

નાના બાળકને જેવી ટેવ પાડીએ, તેવી પડે છે, માટે પહેલેથીજ નિયમસર ધવરાવવાની ટેવ પાડવી, એથી મા, છોકરૂં બન્નેને સુખ છે.

ધવરાવતી વખત માનું મન શાંત જોઈએ

પોતાના બાળકને ધવરાવવો ત્યારે મન શાંત રાખવું જોઈએ તેમ ન હોય તો બચ્ચાની તબિયત બગડશે નીચો જીવ હોય ત્યારે ધવરાવવું. જે વખત ધવરાવવાનો હોય, તે ચૂકાવવો નહિ હોશથી મન શાંત રાખી ધવરાવો, જેથી બચ્ચાને બરાબર પોષણ મળશે

રાતમાં બહુ ધવરાવવા જરૂર નથી.

રાતની વખત દશ બજે બચ્ચાને ધવરાવી સુવાડયું હશે, તો તે ભાગ્યેજ ઉઠશે રાતમા એક બે વાગે ધવરાવવાની ટેવ રાખી હોય, તો હરકત નહિ પહેલા બે મહિના તો રાતમા ત્રણ ત્રણ કલાકે બચ્ચાંને ધવરાવવું, પછી ચાર ચાર અને છ કલાકને અંતરે રાતમા ધવરાવવું.

ધાવાવસ્થા દરમિઆન છાતીનો પોશાક ઢીલો જોઈએ

ધાવ્યાવસ્થા દરમિઆન છાતીનો ડ્રેસ ઢીલો જોઈએ સ્તન નધાઈ જવાનું એક કારણ સખ્ત ડ્રેસ રાખવાનું છે કમખા ચોળી વગેરે તંગ ન રાખતા, ઢીલાં ને મોકળાં રાખવા જોઈએ.

ખોરાક

ધાવ્યાવસ્થાની અંદર સાદા ખોરાકની જરૂર છે માનો ખોરાક હલકો અને પૌષ્ટિક જોઈએ આ વખતે તેને વધારે ખોરાકની જરૂર છે એવી માન્યતા છે, તે ખોટી છે ભૂખ લાગે, તેથી વધારે હરગીજ ખાવું ન જોઈએ; ને કદી જે વધારે ખવાશે, તો તેથી અપચો, કાળજામા બળતરા, ઉલટી, ખચકારા, અને ઝાડો વગેરે થવા સંભવ છે. ભૂખ ન હોય અને વધારે ખવરાવવું, તેમાં નુકશાન છે મસાલાદાર અને ભારે ખાણું આ વખતે પચતુ નથી ને કદી પચે તેમ હોય, તો પણ તે ખાવું નહિ: કારણ તે ધાવણ મારફત બચ્ચાના પેટમાં જઈ નુકસાન કરે છે. આ અવસ્થામાં ખોરાકની સંભાળની જરૂર એટલા માટે છે કે બચ્ચાનું પોષણ માના ધાવણથી થાય છે. તેટલા માટે માનું

ધાવણ છોકરાને માફક ન આવે, તેનુ ભારે અથવા બીજી રીતે નુકમાનકારક નીવડે, તેવો ખોરાક ખાવો નહિ ખાધેલી બધી ચીજ ધાવણમાં આવે છે; જેમ ગાયે લસણ ખાધું હોય, તો તેના દૂધમાં લસણની વાસ આવે છે; તેમજ માના ધાવણમા ખાધેલી ચીજની અસર આવે છે. માએ જુલાબ પીધો હોય, તો બચ્ચાને જુલાબ લાગશે, કારણ ધાવણમાં રેચનો અંશ બચ્ચાંના પેટમાં જાય છે; માટે **બચ્ચાની તબિયત ખાતર ખોરાકમાં સંભાળ રાખવી એ માતાની ખાસ ફરજ છે.**

ધાવણા બચ્ચાને દવાની ભાગ્યેજ જરૂર પડવી જોઇએ કદી જરૂર પડે તો માએ દવા પીવી એટલે ધાવણ વાટે બચ્ચાંને દવાની અસર થશે. છતાં ડાક્તરની સલાહ પડે તો જુઓ વગર દોકડાનો વૈદ (પૃષ્ઠ ૧૨૦)

માના અને ધાવના ધાવણમાં ફેર છે.

ધાવના દૂધમાં અને માના દુધમાં બહુ ફેર છે. પેહેલું તો એ કે જે પ્રમાણે બચ્ચાંની ઉમર મોટી થતી જાય, તે પ્રમાણે તેને લાયક માનું ધાવણ કુદરતી રીતે બદલાતુ જાય છે; તે કારણથી બાળકને માનું ધાવણ માફક આવે છે, તેવું ધાવનું નજ આવે. વળી ધાવની ઉમર અને તબિયત, માની ઉમ્મર અને તબિયતથી જુદાંજ હોય છે; એ કારણથી પણ ધાવમાં તફાવત પડે છે. ધાવનાં બચ્ચાની ઉમ્મરના પ્રમાણમાં ધાવનું ધાવણ હોય છે. તેથી જો ધાવને પોતાનાં અને બચ્ચાંની ઉમ્મરમાં ફેર બહુ હશે, તો ધાવનું ધાવણ માફક નહિ આવે તેટલામાટે દરેક માતાએ પોતાનાં બચ્ચાને ધવરાવવું જોઇએ. ધાવ ખોરાકમા પણ જોઇએ તેટલી સંભાળ નહિ રાખે, તેને તો પગારની ગરજ હોય છે. બાળકની તબિયત ગમે તેવી રહે. તેની સાથે તેને કાંઇ સબંધ નથી. કુદરતી પ્યાર વગર એ સંબંધ ઉત્પન્ન થતો નથી. જે મા બચ્ચાને પેટમાં રાખી શકી, પોષી શકી, તે એમ કહે કે ધાવણ આવતુ નથી એ કુદરતના કાયદા પ્રમાણે અમુક અપવાદ વગર સંભવતું જ નથી.

ધવરાવનારીના ખોરાકનાં બેદરકારીનાં પરિણામ, તેની છોકરાં ઉપર અસર

જો માતા ખાવા-પીવામાં બેદરકારી રાખે છે, તે બચ્ચાંને, ધાવણ ખરાબ હોવાને લીધે, **ફોડલા-ફોડલી** થઇ આવે છે, **મોં** આવી જાય છે, ઉલટી-ઝાડા થઇ આવે છે, અને એવાં બીજાં ઘણાં દરદ થઇ આવે

છે. જે માતા સાદો, હલકો, પૌષ્ટિક ખોરાક ખાય છે, તેનાં છોકરાં તનદુરસ્ત રહે છે; કારણ તેવી માતાઓને ધાવણ **નિર્વિકાર** આવે છે.

ખાસ રીતે **કરી** પાળવા જરૂર નથી.

માએ ખાસ કરી પાળવી એવું મારૂં કહેવાનું નથી; માત્ર ભારે, ન પચે તેવું, અને બહુ મસાલાદાર ન ખાવું બાકી સાધારણ ખોરાકમાં હરકત નથી.

ધવરાવનાર બાઇને બહુ તરશ લાગતી હોય, તો પાણીને બદલે દૂધ પીવું.

ધાવણ આવતું હોય, ત્યારે સ્ત્રીને તરસ બહુ લાગે છે; તે વખતે **પાણીની બદલે દૂધ** પીવાથી ફાયદો છે. તેમાં પણ જે બાઇને પુરતું ધાવણ ન આવતું હોય અથવા તેવો વહેમ રહેતો હોય તેણે તો દુધ પીવું એટલે ધાવણ વધશે.

ધવરાવનારી બાઇ ઉદાસ થાય ત્યારે તેણે ગરમ ચા પીવો.

ધાવ્યાવસ્થામાં સ્ત્રી વખતોવખત ઉદાસ થઇ જાય છે, અને જીવ ઊંડો ઉતરતો હોય, તેમ જણાય છે તેમ થાય ત્યારે ગરમ ચા પીવો. અથવા **હરવું-ફરવું**, અને મિત્રો સાથે વાત-ચિતે વળગવું; એટલે તુરત આરામ થશે.

ખુલ્લી હવા અને કસરત

બરાબર ધાવણ લાવવા ખુલ્લી હવાની જરૂર.

ખુલ્લી હવાનો અને કસરતનો બરાબર લાભ ન લેવાય ત્યાંસુધી સરસ અને જોઇતું ધાવણ આવતું નથી; માટે ધાવ્યાવસ્થામાં દરેક માતાએ પુરતી કસરતની કાળજી રાખવી.

બંધિયાર હવાથી સારૂં ધાવણ આવતું નથી.

ઘરમાં બેસી રહેનાર માતાને સાફ ધાવણ આવતું નથી. **ખુલ્લી હવા** એ ઉમદામાંઉમદો ધાવણ પેદા કરનાર ખોરાક છે; તેમજ કસરતથી પણ ધાવણ વધે છે જે બાઇને બરાબર ધાવણ આવતું ન હોય, તે બાઇએ **ખુલ્લી હવાનો** અને કસરતનો લાભ લેવો; જેથી તેને તુરત ધાવણ આવશે. ખુલ્લી **હવામાં** ફરવા જવું એ કસરત છે, ફરી આવી થોડો વખત આરામ લઇ બચ્ચાંને ધવરાવવું. કોઇ પણ પ્રકારનો શ્રમ લીધા પછી તુરત ધવરાવવું નહિ. થોડો આરામ લીધા બાદ શરીર ઠંડું પડે, એટલે ધવરાવવું.

ધવરાવતી વખત માએ કેવી સ્થિતિમાં રહેવું ?

રાતે બચ્ચાને સૂતાં સૂતાં ધવરાવવું. દિવસે સીધા બેસી ધવરાવવુ. અરધા સુતા અને અરધા બેઠાં એવી સ્થિતિમાં કદી ધવરાવવું નહિ. તેથી માને નબળાઇ આવે છે, વાસો ફાટે છે, ને સ્તન બહુ વધી જઇ બેડોળ દેખાવ આપે છે; તેટલા માટે દિવસે બાળકને ખોળામાં લઇ સીધાં બેસી ધવરાવવું. તે વખતે જીવ નીચો રાખવો. રાતે સુતાં સુતાં આરે પડખે થઇ ધવરાવવું. જોકે બેસીને ધવરાવવું એજ ઉત્તમ છે. વારા ફરતી થોડો થોડો વખત એક વાર જમણી અને એક વાર ડાબી ધાઇએ ધવરાવવું

શાંત સ્વભાવની જરૂર અને તેની અસર.

ધાવ્યાવસ્થામાં માનો સ્વભાવ બહુ શાંત જોઇએ. ધવરાવતી વખતે બહુજ શાંત અને ખુશ મિજાજમાં માએ રહેવું જોઇએ ગુસ્સાથી માનુ ધાવણ ખરાબ થાય છે, તેથી છોકરાઓને પીડા થાય છે. તેમ એકાએક માને ખુશી કે દિલગીરી થઇ હોય, તે વખતે ધવરાવે, તો બચ્ચાંને ચીંટ આવે છે. તથા ઝાડો થઇ આવે છે; તેટલા માટે શાંત, ખુશ સ્વભાવ રાખી બચ્ચાને ધવરાવવું, જેથી બચ્ચાની તબિયત સારી રહેશે. ઘણું કરી કુદરતી રીતે આ અવસ્થાએ માનું મન પ્રફુલિત રહે છે. તેથી માને ધવરાવતી વખત હર્ષ આવે છે, તે કારણથી માની પ્રકૃતિ શાંત રહે છે: પણ સાસુ કે નણદ સાથે લડી, કે બીજા કારણથી ગુસ્સે થઇ બચ્ચાંને ધવરાવવામાં નુકસાન છે. ગમે તે સાથે લડી, ગુસ્સે થઇ તમારાં બચ્ચાંને ધવરાવો, તેમા તમો લડનારને કશુ નુકસાન નથી, પણ તમારા અનાથ બાળકને નુકસાન છે. માટે તેવે વખતે બાળકને ધવરાવવું નહિ, પણ જીવ નીચો બેસે ત્યારે ધવરાવવું. શાંત પ્રકૃતિ ન હોય, ત્યારે બચ્ચાને ધવરાવવું નહિ ધવરાવો ત્યારે મનથાથી તદન ગુસ્સો કાઢી નાખો, અને જીવ બળે તેવી વાતોનો વિચાર પણ ન કરો. કોઇ પણ પ્રકારે રીસ નરમ ન પડે, તો તે વખતે બચ્ચાને ભૂખ્યું રાખવું, પણ ધવરાવવું નહિ.

ધાવણ વાટે છોકરાંનો માના જેવો સ્વભાવ થાય છે.

વળી એવું પણ કહેવાય છે, કે માનો જેવો સ્વભાવ, તેવો છોકરાંનો થાય છે, એ કહેવું ખરૂ છે, કારણ ધાવણ મારફત સ્વભાવ પણ ઉતરે છે, માનો સ્વભાવ ચીડીઆઉ હશે, તો ધાવણ સારૂ નહિ આવે, તેથી

બચ્ચું ચીડીઆઉ થશે; અને લાંબો વખત તેમનું તેમ ચાલે, તો બચ્ચાનો સ્વભાવ ચીડીઆઉ થશે; તેમાં શક નહિ. તેવીજ રીતે માનો સ્વભાવ સારો હશે, તો દુધ સારૂં રહેશે, તે દુધ પીવાથી છોકરૂં પણ હસતું અને સારા સ્વભાવનું થશે

શાંત સ્વભાવ રહેવા ખોરાક બરાબર પચે, તેની જરૂર છે.

ખોરાક બરાબર પચતો હોય, તો માનો સ્વભાવ સારો રહ્યા કરશે ખોરાક પચે ત્યારેજ મનને આનંદ મળે છે ખોરાક બરાબર ન પચે, તો કાંઇ ગમતું નથી, ને ચીડીઆઉ પ્રકૃતિ થાય છે, તેથી હજારો તકરાર ઉત્પન્ન થવા સંભવ છે સારી તંદુરસ્તીવાળાં લાંબુ જીવે છે, અને તેને મંદવાડ આવેજ નહિ કે આવે છે કદાચ તેને મંદવાડ આવે છે, તો તુરત આરામ થઇ જાય છે. સારી તંદુરસ્તીવાળા હમેશાં ખુશ મિજાજી અને સારી તબિયત ભોગવનારાં છે, માટે જેને સારી મજબૂત તંદુરસ્તી છે, અને ખોરાક બરાબર પચે છે. તે ઘણા નસીબદાર ગણાય તંદુરસ્તી સારી રાખવા વાસ્તે સાવચેતી રાખવી પડે છે માફકસર, નિયમસર અને પચે તેટલો ખોરાક ખાવા તેને જરૂર છે. પેટ ફાટે તેટલું ખાવાની ટેવ રાખવી તો થોડો વખત પચાવ થશે, પણ આખરે તેની અવસ્થા માઠી થવાની જે બાઇને ખોરાક પચતો હશે તે ધાવણમાં ઉમદી ગણાશે. ધાવણાવસ્થામાં ખોરાક ન પચતો હોય તો પચે તેવી તજવીજ કરવી, તથા દવા લેવી, જેથી માની તબિયત સુધરશે. તબિયત સુધરે સ્વભાવ સુધરશે, તેથી બચ્ચાની તબિયત અને સ્વભાવમાં સારો લાભ થશે.

ધંધો અને કામ-કાજ

ઘરના કામ-કાજમાં સાંજ સવાર ભાગ લેવો જોઇએ

ધાવણાવસ્થામાં સ્ત્રીએ ઘરના કામ-કાજ પોતે કરવા જ્યારે કામમાં ગુંથાયા હોઇએ ત્યારે જીવ આનંદમાં રહે છે. નવરાં બેઠાં જીવ આનંદમાં રહેતો નથી

ગરીબ સ્ત્રીઓ સારી ધાવ હોય છે, તેનું એજ કારણ છે

ગરીબ બાઇ સારી ધાવ હોય છે, તેનું એક કારણ એ છે કે તેઓને રોટલા માટે મજૂરી કરવી પડે છે, તે કારણથી તે તન્દુરસ્ત ને સારી રહે છે, જેથી તેનું ધાવણ સારૂં ને નીરોગી હોય છે

તવંગરને ધાવણ ન આવવાનું કારણ સુસ્તી અને મોજશોખ છે.

તવંગર માતાઓને ધાવણ ન આવવાનું કારણ, તેઓ કાંઇ ધંધો કરતી નથી, તે છે. તેઓએ ઘરના કામકાજમાં ગુંથાવું જોઇએ. નવરાં બેઠાં બેઠાં તબિયત ખરાબ થાય છે, તેને લીધે ધાવણ આવતું નથી.

ધંધો ન કરવાથી છોકરાંપર માઠી અસર

તવંગર બાઇઓએ ધંધો બરાબર કરવો જોઇએ. જો ધંધો તવંગર બાઇઓ નહિ કરે, તો તેમનું ધાવણ ખરાબ થશે; તેથી તેમનાં બાળક પણ નબળાં અને ઉદાસ થશે તનદુરસ્ત ગરીબ સ્ત્રીનાં છોકરાં જોશો, તો તે આનંદી, ગુલાબી રંગનાં ને હસતા ચેહેરાવાળાં દીઠામાં આવશે. આ તફાવતનું કારણ ગરીબ બાઇઓ કામ કરે છે, અને તવંગર બાઇઓ કામ નથી કરતી, તે છે.

ધાવ્યાવસ્થામાં અટકાવ

ધાવ્યાવસ્થામાં અટકાવ આવે, તો ધણીથી અળગાં રહેવા જરૂર

બચ્ચું ધાવતું હોય, તેવા સમયમાં અટકાવ આવવો શરૂ થાય, તો તેવે વખતે સ્ત્રીએ ધણીથી જુદા રહેવું જોઇએ; નહિતો વખતે ગર્ભ રહી જાય. આ સલાહ બહુ ઉપયોગી છે; કારણ ગર્ભ રહ્યા પછી બાળકને ધાવણ છોડાવવું પડશે, તેથી છોકરાંની તબિયત ખરાબ થશે. તેમ ઉપરાઉપર સુવાવડ આવવાના સબબથી બાઇની તબિયત બગડશે.

ગર્ભ રહેવાથી ધાવણ બગડે.

કોઇ એમ ધારે છે, કે છોકરું ધાવતું હોય, અને બાઇને ગર્ભ રહે તો તે બાઇનું ધાવણ સારૂં થાય છે; પણ એ મોટી ભૂલ છે. ગર્ભ રહ્યા પછી ધાવણ ખારૂં થાય છે, તેમા પોષણ કરવાની શક્તિ બહુ ઓછી હોય છે. અટકાવ અને ધાવણ, એક બીજાથી વિરૂદ્ધ છે. સ્તન જ્યારે બરાબર કામ કરતાં હોય, ત્યારે ગર્ભ રહેવાથી બહુ નુકસાન છે; માટે જો ધાવ્યાવસ્થામાં અટકાવ આવવો શરૂ થાય, તો ધણીથી જુદા રહેવા સિવાય બીજો રસ્તો નથી.

ધાવ્યાવસ્થા દરમિઆન રોગ

સ્તનની દીંટડીની સ્થિતિ સારી જોઇએ

છોકરું બરાબર ધાવી શકે તેટલા માટે સ્તનની દીટડીની સ્થિતિ સારી જોઇએ. તંગ ડ્રેસ પેહેરવાથી દીંટડી દબાઇ નાની થઇ જાય છે, ને તેથી દીંટડી વખતે સુજી આવે છે. એ અટકાવવાનો ઉપાય એ છે, કે તંગ ડ્રેસ પેહેરવો ન જોઇએ. તે પ્રમાણે કદી દીટડી દબાઇ ગઇ હોય, અને બચ્ચું ધાવી શકતું ન હોય તો કાચની દીટડીની ધાવણી આવે છે (નીપલ શીલ્ડ તે રાખી , તે મારફત બચ્ચાને ધવરાવવાથી ધાવી શકશે, અને થોડો વખત ગયા બાદ દીંટડી પણ લાંબી થશે; તેથી દીટડીની ઢાંકણીની મદદ સિવાય બચ્ચાને ધાવણ આવી શકશે.

સુજેલી દીંટડીની દવા

રૂની નાની ગાદી કરી તેને ગ્લીસીરીનમાં બોળી, તેને સ્તન ઉપર રાખવી. તેની વચ્ચોવચ દીટડી આવે એવું કાણું પાડવું પછી દીંટડી તેમાંથી બહાર દેખાય, તેમ કરવું. આ પ્રમાણે બનાવેલી ગાદી, બચ્ચું ન ધાવતું હોય, તે વખત, રાખવાથી પોશાકથી દબાશે નહિ, તથા દીટડીને સોજો હશે, તે મટી જશે.

દીંટડી સુજવાનાં કારણ અને દવા

દીંટડી સુજી આવવાનું કારણ પાડેલું—બચ્ચાને વારંવાર દીંટડી સુજી આવવી અટકાવવાનો ઉપાય એ છે. કે ગર્ભાવસ્થાના છેલ્લા ભાગમાં દીંટડી આસપાસ દવા લગાવી તે કઠણ થાય, તેવા ઉપાય કરવા દીંટડી સુજી આવતી હોય, તો નીચેની ભુકી લગાવવી, તેથી આરામ થશે.

બોરેક્ષ (ટંકણખાર) એક ડ્રામ, સ્ટાર્ચ (ઘઉંનું દુધ જેવું સત્વ) સાત ડ્રામ, તેને મેળવી તેમાથી ચપટી દીંટડીને લગાડયા કરવું. -

બીજી ભૂકી—સોજા ગુંદરની ભૂકી અરધો ઔંસ, ફટકડીની ભૂકી પાંચ ગ્રેન, એ બન્નેને મેળવી ઉપર મુજબ લગાડવું,

ભુકી રાખવાથી અડચણ નથી.

ઉપરની બન્ને ભુકીમાં એકે ચીજ નુકસાન કરતા નથી, એટલે બચ્ચાંને ધવરાવતી વખતે સાફ કરી નાખવા જરૂર નથી.

ગ્લીસીરીન અને બ્રેન્ડીની સુજેલી ડીંટડી ઉપર અસર.

ઉપરની ભૂકીથી આરામ થશેજ, પણ કદી ન થાય, તો **ગ્લીસીરીન** અને બ્રેન્ડી એ બેને સરખા ભાગમાં લઇ તે ચોપડવાથી આરામ થશે. એ લગાડવાની રીત એ છે, કે ચોખ્ખું કપડું લઇ તેને તે મેળવેલી દવામાં પલાળવું, ત્યાર પછી તે કપડું સ્તનપર રાખવું. ધવરાવતી વખતે તે કપડું લઇ લેવું. સ્તનને ગરમ પાણીમાં બોળી નીચોવી નાંખેલ વાદળાથી સાફ કરવું. જો આથી પણ બરાબર ઠીક ન થાય, તો પછી એકલું **ગ્લીસીરીન** તે પ્રમાણે વાપરવું. **ગ્લીસીરીન** એકલું વાપર્યું હોય તો ધવરાવતી વખત તે ધોઇ નાખવા જરૂર નથી.

ડીંટડીમાં ચીરા પડયા હોય, તેની દવા

ડીટડીમાં ચીરા પડયા, તે વખત બચ્ચાંને સ્તનની ઢાંકણી મારફત ધવરાવવું. બચ્ચું ધાવી રહે, ત્યારપછી સ્તન ઉપર બ્રેન્ડી અને **ગ્લીસીરીન** સરખા ભાગમાં મિશ્રણ કરી લગાડવું અથવા એકલું **ગ્લીસીરીન** લગાડવું.

ગંદી ડીંટડી તુરત પાકી આવે છે.

ગંદી ડીંટડી સુજી આવવાનું અથવા ચીરા પડવાનું એક કારણ એ છે, કે બચ્ચાંને ધવરાવ્યા બાદ ડીંટડી ભીની ને ભીની રહેવા દે છે. માટે ડીંટડીને ભીની ને ભીની ન રાખતાં દરેક વખત ધોઇ લુછી સાફ કરવી.

નીપલશીલ્ડ—ડીંટડીની કાચની ઢાંકણી.

ડીંટડીની કાચની ઢાંકણીને ઇન્ડીયા રબરની નળી લગાડેલી આવે છે તે ઉપયોગી બહુ થઇ પડે છે, માટે જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે તે વાપરવી. જરૂર મટે ત્યારે વાપરવી બંધ કરવી.

ધાવણ પોતાની મેળે છુટી જતું હોય, તો તેની આવજત.

કેટલીક વખત ધાવણ પોતાની મેળે છુટે છે, તેથી કપડાં પલળી જાય છે. તે અટકાવવા સ્તનપર રૂની ગાદી રાખી ફુલાલીન તેના પર વીંટી

દેતું સ્તનમાંથી ધાવણ છૂટશે, તો રૂ ચુસી લેશે, જો આ પ્રમાણે સગવડ ન રાખી હોય, તો શરદી થવા સંભવ છે એકાદ જુલાબ લેવાથી તે બંધ થશે

ધાવણ આવવું શરૂ થાય, તે પહેલાં ધવરાવવું નહિ.

સ્તનમાં ધાવણ આવવું શરૂ થયું છે, કે નહિ, તે નકકી કર્યા વગર બચ્ચાંને ધવરાવવું નહિ. તેમ કરવાથી એટલે ધાવણ આવ્યા અગાઉ ધવરાવવાથી મા, છોકરું, બન્નેને નુકસાન છે ધાવણ આવ્યા અગાઉ ધવરાવવાથી સ્તનની દીંટડી સુજી આવશે, તથા સ્તન બંધાઈ જશે. બાળકને ધાવણ આવ્યા અગાઉ ધવરાવવેથી તેને શૂળીઓ કે ઝાડો થશે, અથવા વિકાર ફૂટી આવશે

ધાવણ આવતાં છતાં છોકરૂં ન ધાવે તો તેની જીભ તપાસવી.

ધાવણ હોય છતાં બાળક ન ધાવે, તો તે શામાટે નથી ધાવતું તે નક્કી કરવું જોઇએ. બચ્ચાંની જીભ નીચેના ભાગ સાથે જોડાએલી હશે, તો તે ધાવી નહિ શકે. જો જીભ નીચેના ભાગ સાથે જોડાઇ ગઇ હોય, તો તે દાક્તર પાસે જુદી કરાવવી, કારણ તેમ કરાવ્યા સિવાય બચ્ચું ધાવી શકશે નહિ. કોઇ બચ્ચાંને કેમ ધાવવું એ આવડતું નથી. તેવા બચ્ચાંને સ્તનની દીંટડી મોઢામાં આપી માએ બચ્ચાંના હોઠ હાથેથી દાબવા એટલે ધાવવું શરૂ કરશે.

ધાવણ ચડી ગયું હોય, તેની દવા

સ્તનમાં ધાવણ ઘણું ચડી ગયું હોય, અથવા સ્તન ભારે અને પીડેલી ઉપજાવે, તેવા થઇ ગયા હોય તો ઓલીવ-ઓઇલ અને ગ્લીસીરીન સરખે ભાગે લઇ સ્તન ઉપર ચોળવું. ચોળવામાં કેટલીક દાઇ માત્ર આંગળી જ વાપરે છે. તેમ ન થવું જોઇએ; પણ દવા હથેળીમાં લઇ હથેળીવતી સ્તન ઉપર બરોબર લગાવવી સારી પેઠે બન્ને સ્તન ઉપર ચોળાઇ રહ્યા બાદ રેશમી રૂમાલમાં તે બરાબર રહે તેમ બાંધવા રૂમાલના છેડા, સામે બાજુના ખભા ઉપર બાંધવા. જો એથી ઠીક ન થાય, તો કોમીજના કૂણા પાન આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે બાંધવા અથવા નીચે બતાવ્યા પ્રમાણે રોટલાની લોપરી બનાવી બાંધવી. લોફ એટલે રોટલાનો ધોળો ભાગ જેને ગરભ કહે છે, તે કહાડી તેના એક એક ઇંચના કટકા કરવા ને ઉપર ઉકળતું દૂધ નાખી ઢાંકી મુકવા, દશ મિનિટ બાદ દૂધ ગાળી લેવું. તેમાં ઉનું કરેલ ઓલીવ-ઓઇલ રેડી એકરસ કરી આપવું, અને નરમ લોપરી જેવું થાય, ત્યારે કપડાના બેવડમાં લઇ

સ્તન પર લગાડવું. આ પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર લોફની લેાપરી બાંધવી જેથી ઘણો ફાયદો થશે.

બંધાઈ ગએલાં અથવા ગાંઠાવાળા સ્તન.

તનદુરસ્ત ઓરતમાં બંધાઇ ગએલાં ગાંઠા ગાંઠાવાળાં સ્તન ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે. એ તો નાજુક એટલે જેનાં સ્તન બરાબર બન્યાં નથી, અને દીંટડી પણ ખરાબ છે, એવી ઓરતોમાં આવા કેસ જોવામાં આવે છે; અને તેમ થવાનું કારણ નાનપણમાં તંગ ડ્રેસ પહેરવાથી, સ્તન જોઇએ તેવાં ખીલતાં નથી. તેથી શરીરનો દેખાવ સારો દેખાય, તેટલા માટે દીંટડીને તંગ ડ્રેસથી દબાવી દેવામાં આવે છે, તેથી આ દરદ વધારે થાય છે. આ દરદ કેટલીક હિંદુ કોમની ઓરતોમાં તથા અંગ્રેજ બાનુઓમાં ઉપરના કારણથી વધારે જોવામાં આવે છે.

પહેલી સુવાવડમાં સ્તન બંધાઇ જવા વધારે સંભવ છે.

પહેલી સુવાવડમાં સ્તન ઘણું કરી વધારે ભાગે બંધાઇ જાય છે, તેનું કારણ અનુભવ ન હોવાથી સ્તનની બરાબર સંભાળ લેવાતી નથી તે છે. સ્તનને ધવરાવતી વખતે પણ ખુલ્લાં ન રાખવાં. બચ્ચાને સાલ ઓઢાડી રાખવી; તથા સ્તન ઢાંકી રાખવાં તેને ગરમ રાખવા જોઇએ. જો તેને શરદી લાગે તો બંધાઇ જવા સંભવ છે.

બીજુ કારણ, રાતમાં ધવરાવવા માટે અચાનક બેઠા થવું તે છે.

સ્તન બંધાઇ જવાનું બીજુ કારણ—ઓરતો રાતની વખતે બચ્ચાંને ધવરાવવા અચાનક બેઠી થાય છે, તે છે. રાત્રે સૂતાં સૂતાં ધવરાવવાની ટેવ રાખવી. આ ટેવ શરૂઆતથી પાડશો તો પછી હરકત નહિ આવે. એટલું ધ્યાન રાખવું કે સુતાં સુતાં ધવરાવતાં બચ્ચું દીંટડી મોઢામાં હોય અને સુઇ ન જાય તેમ ટેવ પડવાથી માને અને બચ્ચાં બન્નેને નુકશાન થાય છે.

ત્રીજુ કારણ, સુજેલી દીંટડી.

સ્તન બંધાઈ જવાનું ત્રીજું કારણ સુજેલી દીંટડી છે. દીંટડી સુજી ગઇ હોય છે, ત્યારે તે સ્તનને મા બચ્ચાંને ધવરાવતી નથી, તે કારણથી તે સ્તનમાં દૂધ ભરાઇ રહે છે, માટે તે સુજી જઇ બંધાઇ જાય છે.

ચોથું કારણ ટુંકી દીંટડી છે.

સ્તન બંધાઈ જવાનું ચોથું કારણ—દીંટડી જોઇએ તેટલી બરાબર લાંબી ન હોય, તે છે. કોઈ કોઇ ઓરતને દીંટડી દબાઈ રહ્યાના

સખ્તથી જોઇએ તેટલી લાંબી વધેલી હોતી નથી, તેથી તે બચ્ચું ધાવી શકતું નથી, તેને લીધે સ્તન બંધાઇ જાય છે. દીંટડી લાંબી ન થાય તેનું કારણ તંગ ડ્રેસ છે. તેને મદદ કરનારાં કારણોમાં ધંધો, કસરત, અને સાદા ખોરાકને બદલે, સુસ્તાઇ, એક જગ્યાએ પડવા રહેવું, અને મસાલાદાર ખાવું. તે છે.

પાંચમું કારણ ધાવણ ન આવવા છતાં પરાણે ધવરાવવું

સ્તન બંધાઇ જવાનું અને સુજી આવવાનું પાંચમું કારણ એ છે, ધાવણ આવતું ન હોય તો પણ બચ્ચાને ધવરાવ્યાધવરાવ કર્યાથી સ્તનથી ન બને તેટલું કામ કરવાનું તેનાપર આવી પડે છે, તે કારણથી સુજી આવે છે, અને બંધાઇ જાય છે; માટે ધાવણ ન આવતું હોય તો ચામડાં ચૂસવાની ટેવ બચ્ચાંને છોડાવવી.

સ્તનની ઉપરનો અથવા અંદરનો ભાગ બંધાઇ જાય છે.

સ્તન બંધાઇ જાય, ત્યારે તેની ઉપરનો કે અંદરનો ભાગ બંધાઇ જાય છે. આ બેમાં અંદરનો ભાગ બંધાઇ જાય, તે વધારે ખરાબ છે.

ઉપરનો ભાગ બંધાય, તેની દવા.

ઉપરનો ભાગ બંધાઇ ગયો, તો આગળ લખ્યા પ્રમાણે રોટલાની લોપરી બાંધવાથી આરામ થશે. આ પ્રમાણે થાય છે તે વખતે દૂધ પેદા કરનારી નસોને કાંઇ હરકત થતી નથી, માટે બાળકને ધવરાવવા હરકત નથી.

અંદરનો ભાગ બંધાય તો ધાવણ છોડાવવું જોઇએ.

અંદરનો ભાગ જ્યારે બંધાઇ સુજી આવે ત્યારે દૂધ પેદા કરનારી નસો પણ સુજી આવે છે; માટે તે વખતે બચ્ચાંને ધાવણ છોડાવવું જોઇએ.

અંદરનો ભાગ બંધાઇ જાય તેનાં ચિહ્નો

અંદરનો ભાગ બંધાઇ જવાનું શરૂ થાય, ત્યારે ટાઢ આવે છે; અને સારી પેઠે ધ્રૂજારી છૂટે છે. જેમ વધારે સોજો તેમ વધારે ધ્રૂજારી રહે છે. ધ્રૂજારી હોય ત્યારે, અથવા બંધ પડે ત્યારે સ્તનની અંદર સૂળા ભોંકાય છે, અને સખ્ત દુખાવો ઉપડે છે સ્તન વધે છે, ગરમ થાય છે. અને તેમાં દુખાવો પણ બહુ વધે છે; તેથી સ્તનની અંદર દૂધ ઓછું

થાય છે, કે સમૂળગું બંધ થઇ જાય છે, તે વખતે છોકરાને સ્તનને ધવરાવ્યું હોય, તો બહુ વસમુ લાગે છે. તાવ આવવો જારી રહે છે, શરીર ઘડીમા ટાઢુ અને ઘડીકમા ગરમ થઇ જાય છે

તુરત ઉપચારની જરૂર.

જેવી ટાઢ આવે કે તુરત દાક્તરની મદદ લેવી જો લામી મુદત સુધી એમને એમ રહેશે, તો સ્તનમા જુદી જુદી જગાએ નાળ પડશે અને આખરે સ્તન નકામુ થઇ પડશે, અને પછી તેમથી દૂધ પેદા થશે નહિ માટે જ્યારે સ્તનના અંદરના ભાગનો દુખાવો હોય, ત્યારે જલદી ઉપચાર કરવાનુ ધ્યાનમા રાખવુ

એકવાર સૂજેલું સ્તન ફરી બીજીવાર તુરત સૂજી આવશે

એક વાર જેનું સ્તન સૂજી બંધાઇ ગયુ હોય, તેણીએ દરેક સુવાવડ વખતે બચ્ચાને તે સ્તને ધવરાવતા પહેલા દાક્તરની સલાહ લેવી, કારણ જો દૂધ પેદા થતું નહિ હોય, તો ધવરાવવાથી સૂજી આવશે આ પ્રમાણે દરેક કેસમા બનતુ નથી; માટે દાક્તરની સલાહ લઇ તે કહે તો ધવરાવવું, ને ના કહે, તો ધવરાવવુ નહિ

બહુ ધવરાવવાથી મૂર્છા આવે તેની દવા.

છોકરાને બહુ વાર ધવરાવવાથી કેટલીક વાર માને મૂર્છા આવે છે, અથવા માથું ફરી ચકરી આવે છે, કે બહુ નબળાઇ જણાય છે. એવી સ્થિતિ થાય, ત્યારે તેણીને સુવાડી દેવી. તે વખતે માથુ નીચે રાખવુ, અને મોઢાપર પાણી છાટવુ. બેઠા થવા જેટલું ભાન આવે ત્યારે જરા બેસવુ. ભાન આવે એટલે ગરમ ચા ગરમ કાફી, કે ગરમાગરમ દૂધ પીવુ. ત્યાર પછી સુવાણુ હોય તોપણ અરધા કલાક સુધી ચતા સુઇ રહેવું

બહુ ધવરાવવાથી મા, અને છોકરાં બંનેને નુકસાન છે

બહુ ધવરાવવાની ટેવ હોય તેણે છોડી આપવી. જે બાઇ નિયમસર ધવરાવતી નથી, તેને નબળાઇ આવે છે, બચ્ચાનું પોષણ બરાબર થતુ નથી, માટે નિયમસર ધવરાવવાની ટેવ પાડવી.

ધાવ્યાવસ્થા અંદર જુલાબની માઠી અસર.

ધાવ્યાવસ્થા અંદર જુલાબ આપવાથી મા અને છોકરા બન્નેને નુકસાન છે જરૂર જણાય અને જુલાબ આપ્યા વગર ચાલે તેમ ન હોય,

તો પછી એરંડીઆનો જુલાબ આપવો; અગર એરંડીયું પી ન શકે, તો પેટ ઉપર અને પેડુ ઉપર એરંડીઉં ચોળવું, એટલે તેનાથી દસ્ત સાફ આવશે. ગરમ પાણીથી દસ્ત સાફ આવશે. ગરમ પાણીની અથવા પાણીમાં મીઠું નાંખી પિચકારી લે, તો તે સૌથી સરસ ઉપાય છે. એરંડીઉં પણ વારંવાર ન લેવું. કોઈ રીતે હરકત ન કરે, એવો સરસ રસ્તો પીચકારીનો છે; અને પીચકારી પોતાની મેળે વાપરી શકાય, એવી મળે છે; માટે તેવી પિચકારી વાપરતાં કશી હરકત નથી.

ખોરાકની સંભાળથી ઝાડો સાફ આવશે.

ખોરાક નરમ ખાવો જોઈએ; તેમ ઝાડો આવે, એવાં પાકાં ફળ ખાવામાં આવે, તો સારું મધ ખાવાથી ઝાડો સાફ આવે છે, માટે રોટલીમાં ઘી ને બદલે મધ ખાવામાં આવે તો ઠીક છે, અથવા સવારમાં થોડું મધ ચાટે, તો તેથી દસ્ત સાફ આવશે. મધ ખાવામાં નુકસાન નથી. તે સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક છે.

નરણે કોઠે એક ટમ્બલર પાણી પીવાથી ઝાડો સાફ આવશે.

સવારમાં વહેલું એક મોટું ટમ્બલર ભરી એટલે આશરે સવાશેર ઠંડુ પાણી દરરોજ પીવાથી દસ્ત સાફ આવશે. બંધકોશ, હરસ અને જેને ઝાડો સાફ ન આવતો હોય, તેણે હમેશાં સવારમાં નરણે પાણી પીવું; તેથી આરામ થશે, ને ઝાડો સાફ આવશે; પણ તે નિયમ હંમેશાં જારી રાખવો. થોડા રોજ તો કાંઇ ફાયદો નહિ જણાય, પણ હમેશના મહાવરાથી થોડો વખત ગયા બાદ ફાયદો થતો જણાશે.

નાનાં બચ્ચાંને ઠંડુપાણી પાવું એ કુદરતી જુલાબ છે.

નાનાં છોકરાંની બાબતમાં ઠંડુ પ્રાણી એ અકસીર જુલાબ છે. તેથી ઝાડો નરમ આવે છે. બચ્ચાંને બીજી દવા આપવાની જરૂર નથી. નાની વયમાં દવા થોડી આપવી અથવા બીલકુલ ન આપવી તેમાં ફાયદો છે.

લીલોતરી ભાજીથી ઝાડો નરમ આવે છે.

લીલોતરી શાકમાં ભાજી ખાવાથી ઝાડો નરમ અને સાફ આવે છે. એકનેએક ખોરાક ખાવાથી ઝાડો બરાબર આવતો નથી. ફરતું ફરતું જમવાથી ઝાડો સાફ આવે છે. ભારે અને મસાલાદાર ખોરાકથી બંધકોશ થાય છે.

સારો ખોરાક ફેરવી ફેરવીને ખાનાથી દસ્તની હરકત ઓછી થાય છે. ઘણી વખત એકનોએક ખોરાક ખાવાથી કુદરની રીતે ફેરવવાનુ મન થાય છે

તનદુરસ્તીના નિયમ બરાબર પળાય, તો જુલાબની જરૂર પડે નહિ

બાળ્યાવસ્થામા નિયમસર ખુલ્લી હવામા નિયમસર કસરત લેવામાં આવે, ઘરમાં હરફર કરી ઘરનુ કામ પોતાની જાતેથી કરે, સવારમા વહેલા ઉઠી એક શેર ઠંડુ પાણી પીએ, ખોરાકમા વખતો વખત ફેરફાર કરવામા આવે, પાકાં ફળ ને લીલોતરી શાક જમવામા લે, ઠંડે પાણીએ ચોળીમસળી નહાય, ઝાડે જવાની ટેવ નીમેનેજ વખતે હોય અને ટૂંકામા ઉપરના કુદરતી નિયમ બરાબર પળાતા હોય, તો કોઇ પણ વહુ અગર માને જુલાબ લેવાની જરૂર પડે નહિ કોઇ કોઇ તો એમ ધારતા હશે કે નિયમ પાળવાની કડાકુટ કરવાને બદલે ઝાડો સાફ ન આવે, ત્યારે વૈદની બે ગોળીઓ ગળી જવી સેહેલી છે, પણ આ તેનુ ધારવુ ભૂલ ભરેલુ છે, તેથી તબિયત સુધરવાને બદલે બગડશે, હમેશા દવાનો મહાવરો રાખ્યાથી દવા પણ જોઇએ તેવો ગુણ નહિ કરે કારણ તે ખોરાક તરીકે હમેશાના નિયમથી પચી જવાની, માટે કુદરતી કાયદા પ્રમાણે ચાલવુ તેમાજ ફાયદો છે.

સાદા ઉપાયોની સારી અસર

સાદા ઉપાયો હમેશા સહેલા છે ને વધારે ઉપયોગી છે કુદરતને સાદાઇ હમેશા પસંદ છે મોટી મોટી કિમ્મતી દવા લેવાની ઉમેદ કરવી નહિ મોતુ, રૂપ વસંતમાલતી, એવી એવી કિમ્મતી દવાઓ લેવામા ફાયદો છે, એવી જેની ધારણા છે, તે કુદરતી સેહેલા ઉપાયની મજા કયાથી ચાખે! દવા શુ છે તે જાણવાથી તેની અસર ઓછી થાય છે માટે તે જાણવા તજવીજ પણ કરવી નહિ

કિમ્મતના પ્રમાણમાં દવાનો ગુણ એ ખોટો વેહેમ છે.

જેમ દવા કિમ્મતી તેમ ફાયદો વધારે, એમ ગરીબથી તે તવગર તમામ માને છે એ બાબતની સત્યતા ગળે ઉતરતી નથી કોઇ દાકતર યા વૈદ સારી દવા મફત આપતો હોય, તો તેની અસર નીચી દવાથી ફાયદો માનનારા માણસને થવાની નથી, કારણ તેનુ મન વેહેમી છે

તેના મનમાં એમ રહે છે, કે મફત દવા મળે, તેમાં શો ફાયદો થાય ! એવા માણસને દવાના પૈસા વધારે કહે, અને ખોટાં વખાણ કરી તેની પાસેથી ખુબ પૈસા પડાવે, ત્યારે તેને ભરોસો પડે; આવું થાય ત્યારે તે દરદીને આરામ થાય. માટે આવો વહેમ રાખવો નહિ. જો એવી ટેવ પડશે, તો પછી તે કેમે કરી ટાળી નહિ ટળે, તેમ ખાત્રીથી માનો કે પૈસાની દવા જેટલો ફાયદો કરે છે, તેટલી હજાર રૂપિઆની દવા પણ વખતે આરામ કરતી નથી. દવા જેમ વધારે મોંઘી તેમ તેમાં વધારે મોહ, માટે વહેમી માણસને તેના ભરોસાને લીધે સારી અસર જણાય છે. સારી મફત દવા એક રોજ આપો, અને બીજે દિવસે તેજ દવા ઘણી ઉત્તમ છે, એમ વખાણી તેની કિમ્મત પણ ઘણી છે એમ કહી દરદીને આપો, તે વખતે તેના રંગમાં કે સ્વાદમાં જરા ફેરફાર કરવો. પછી દરદીને બીજે દીવસે પુછશો, તો ખાત્રીથી એમજ કહેશે, કે પહેલી તમે જે દવા આપી હતી, તેના કરતાં તમે બીજી વખત દવા આપી તેમાં મને વધારે ફાયદો માલમ પડયો. આ વિષય ઉપર આટલું બોલવાની જરૂર કે અંગ્રેજોની માફક આપણામાં મેહનતાણા કે ફી આપવાનો રિવાજ ન હોવાથી વૈદોએ પોતાની રોજી વધારવાના હેતુથી દવાની કિમ્મત વધારી છે. પછી દરદીને આરામ થાય, કે ન થાય પણ વૈદને પોતાની મહેનતના પૈસા દવાની કિમ્મતના નિમિત્તે પહોંચી જાય છે. આ **પૈસા કઢાવવાની સુધરેલી ધુર્ત વિદ્યા** છે, અથવા ઢોંગ સિવાય બીજું કાંઇ નથી. તેના કરતાં ચોખ્ખું એમ કહેવામાં આવે, કે દવાની કિમ્મત ગમે તે છે, પણ આરામ થયે આટલાં પૈસા લેવામાં આવશે; અગર નિયમસર અમુક ફી લઇશું તો સારૂં. આ નિયમ થાય તો સારૂં, પણ ખોટી ધૂર્તવિદ્યા છોડવી જોઇએ. દવાને નામે પૈસા ઠગી લેવા એ તો ખોટું, પણ લોકોને એવી ટેવ પડી છે, કે દવા પચાસની કે પચીસની તોલો છે એમ કહી દવા આપે, તો તેના પૈસા ચુકાવી આપે. તેમાં તેને માઠું લાગે નહિ. પણ ફી નામે બે રૂપિયા આપતા ગળે ઉતરે નહિ. તેમ આરામ થયા પછી બિચારા વૈદને રૂપિયા દસ પણ આપે નહિ. આરામ થયા પછી દવાના પૈસાનું બીલ આપે, તે વખતે મોઢું કસાણું કરી જાય. તે માટે દેશી વૈદોએ પૈસા દવામાંથી પેદા કરવાનો રસ્તો શોધી રાખ્યો છે; પણ એ વાજબી નથી. વાજબી તો એ છે, કે પોતાની ફીના પૈસા મળવા બીલ આપવું; તથા દરદીને આરામ થાય ત્યારે ઇનામની ઉમેદ રાખવી,

અને દવાના જે વાજબી પૈસા થાય તેજ લેવા; તેમાંજ પરમેશ્વર રાજી છે. ધૂર્તવિદ્યામાં ફાયદો નથી. બીજા માણસને સારૂં લગાડવાને બહાને દવાને નામે પૈસા લઇ મેહનતાણમણુ નથી લેતો એવું દસાવવું, એ તો બહુ ખોટું. અલબત દવાનું ખરચ અને તેના પર ચડતુ ખરચ લેવું, એ વાજબી છે. તેમાં ઢોંગ કહેવાય નહિ. વેપારની માફક દવાની સવાઇ કે ડોઢી કિમ્મત લેવી એ કદાચ ઢોંગ ન કહેવાય, પણ આ બારમ હજાર રૂપિયે તોલો છે, એમ કહી પૈસા કઢાવવા, તે વૈદ તો સરસમાંસરસ ધુતારો છે એમ કહેવાય. એ સિવાય મને બીજો અર્થ સુઝતો નથી.

વૈદને મહેનતાણુ પુરૂં ન આપવાનો રિવાજ.

વૈદને બાર માસ મફત ધક્કા ખવરાવી સંક્રાંતિએ પોતાકું, અને બળેવે રાખડીના શોખના થોડા પૈસા આપીએ એટલું તેની મેહનતાણુ બદલ બસ છે, એમ ગણીએ ત્યારે તો વૈદને પોતાના કુટુંબ ખાતર દવામાંથી જ પૈસા પેદા કર્યા વગર છુટકો નથી. એ તો જ્યારે અંગ્રેજોની માફક દરેક માણસ અરસપરસ મેહનતાણુના પૈસા માગે ત્યારે તે આપવામાં કાંઇ સપાકું નથી; એમ જ્યારે સર્વનો મત થાય, ત્યારેજ દવાની વાજબી કિમ્મત લેવાનું શરૂ થાય. હવે તો આપણા લોકમાં દાક્તર વૈદને ઘેર આવતાં ફી આપવાનો નિયમ બરાબર સમજાઇ ગયો છે એટલે વૈદો દવાની વાજબીજ કીંમત લે તો ચાલી શકે તેવું છે. દાકતરોની બાબતમાં તો દવાના પૈસા અપવાદમાં વધારે લેવાય છે. જો કે મોટા શહેરોમાં તો હદથી જાદે ચાર્જ થાય છે.

દવાશાળાની દવા ઉપર રાખવો જોઇતો ઇતબાર.

આ બાબત આ પુસ્તકમાં દાખલ કરવાનું કારણ એટલું જ કે વધારે ખરચ દવામાં થાય, તો ફાયદો થાય, એવો મત સર્વમાં અને તેમાંએ વૈરાંઓમાં વધારે જોવામાં આવે છે, માટે ઉપરનું લખાણ વાંચી તેના મનનુ સમાધાન થાય, અને **દવાશાળાની દવા નકામી નથી પણ ફાયદાવાળી છે;** એમ જાણવામાં આવે, તેમ હલકી કિમ્મતની દવામાં ઘણો ફાયદો છે તે પણ જાણે. એકનીએક દવા ગરીબને મફત આપે છે, ને પૈસાદારને મોટી કિમ્મતે આપે છે તે જાણવામાં આવે.

ધાવણ મૂકાવવું

ધાવણ મૂકાવવા વિષે

અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે "માએ નવ માસ છોકરાંને ગર્ભમાં રાખ્યું

ને નવ માસ ધવરાવવું " આ કહેવત જુના વખતથી કહેવાતી આવી છે. અને તેનો પહેલો ભાગ ખરો છે, એમ સૌ કોઇ જાણે છે: અને અનુભવ ઉપરથી બીજો ભાગ પણ ખરો છે એમ સિદ્ધ થયું છે.

વધારે વખત ધવરાવવામાં નુકસાન.

નવ માસ બચ્ચાંને થયા ન હોય. અને તેની મા ધાવણ છોડાવી આપે તો ધાવણથી જે તાકાત બચ્ચાંને મળવાની છે, તે તાકાદ તેને મળની નથી. તેમજ બચ્ચાંને નવ માસથી વધારે વખત તેની મા ધવરાવે, તો બચ્ચુ ફિક્કું, પોચા માંસવાળું, નબળું ને નાજુક થાય છે. નવ માસે જે બાળકને ધાવણ છોડાવ્યું હોય, તે બાળક તનદુરસ્ત થાય છે એવું જાણવામાં આવ્યું છે. વધારે લાંબો વખત ધવરાવવાથી બચ્ચાંને અને તેની માને નુકસાન છે. બચ્ચાંને પોષણની ખામીથી જઠરના રોગ અને મગજના રોગ થાય છે; અને માને નબળાઇ આવે છે, તેથી ઘણી વાર આંખને અને કાનને ઇજા થાય છે; તેથી કોઇ કોઇ માતાઓ આંધળી અને બેહેરી થવા વખતે સંભવ છે. જ્યાં નવ માસ બચ્ચાંને ધવરાવવાનો ચાલ છે. ત્યાં મા અને બચ્ચું બન્ને તંદુરસ્ત જોવામાં આવે છે. સાધારણ રીતે બચ્ચાને ૭ દાંત આવે ત્યારે ધાવણ છોડાવવુ ઠીક છે. પણ જે બચ્ચાંને બહૂ વહેલા કે બહૂ મોડા દાંત આવે તેને આ નિયમ લાગુ નથી. તંદુરસ્ત માનાં તંદુરસ્ત બચ્ચાંને દશ મહીને ૭ દાંત ઘણે ભાગે આવી જાય છે

ધાવણ છોડાવવાનો વખત.

મુખ્યત્વે કરીને બચ્ચાંની તાકાત માની તનદુરસ્તી ઉપર આધાર રાખે છે. સાધારણ રીતે ધાવણ છોડાવવાનો નવમો મહિનો યોગ્ય ગણાયછે; પણ માની તબિયત નબળી હોય, તો ૭ મહિને ધાવણ છોડાવવું. દસ મહિના પછી બચ્ચાને ધવરાવવું નહિ, કારણ તેમાં બાળકને અને તેની માને નુકસાન છે.

લાંબો વખત ધવરાવવાથી છોકરૂં નબળું થાય છે.

નવ માસ પછી વધારે વખત ધવરાવવાથી બાળક નબળું ફિક્કું, પોચા માંસવાળું, નાદુરસ્ત અને પોચાં હાડકાંવાળું થાય છે. તેમ તેની મા પણ નબળી રહે છે. તેથી તેને હિસ્ટિરિઆ થાય છે. નવ માસ કરતાં વધારે ધવરાવવાના કારણથી મગજના અને ફેફસાંના રોગ બચ્ચાંને થાય છે. નરમ હાડકાંને લીધે ઘુંટણ, કોણી એ બધાંનાં હાડકાં મોટા મોટાં અને ઠદરૂપાં થાય છે, છાતી વળી જાય છે, હાથ પગ રાંટા થઇ જાય છે, આવા રોગ છોકરાંની બરાબર માવજત ન થાય ત્યારે થાય છે,

ધાવણ કેમ છોડાવવું

ધાવણ ધીમે ધીમે છોડાવવું જોઇએ. પહેલવહેલાં જેટલો વખત ધવરાવવાની ટેવ હોય, તેમાં ઓછું કરી તેને બદલે બીજો ખોરાક આપવાની ટેવ પાડવી : અને તે પ્રમાણે ધીમે ધીમે ધવરાવવાના વખતમાં ફેરફાર કરતાં જવું, અને ખોરાકનો વખત વધારતા જવો. આ પ્રમાણે થોડો વખત ટેવ પડયા પછી ધાવણ તદન બંધ કરવું. દસ મહિનાનું બચ્ચું પહેલા વર્ષથી ધાવણ મુકી શકશે પણ જેમ લાંબે કાળે મુકાવવાનું થશે તેમતેમ મુકાવવા મુશ્કેલી વધતીજ જશે. માટે ખોટા પ્યારથી વધારે વખત ધવરાવવાનું જારી રાખવાથી મા અને બચ્ચું જેમ નબળાં વધારે રહેશે તેમ મુકાવવાની મુશ્કેલી પણ બહુ વધશે.

ધાવણ છોડાવતી વખત ડીંટડી ઉપર લગાડવાની દવા

બચ્ચુ પોતાની મેળે ધાવણ છોડી આપે, તેટલા માટે ડીંટડી ઉપર અને તેની આસપાસ એળીઆને (એલોઝ) પાણીમાં મેળવી ચોપડી આપવો. આ પ્રમાણે એક બે વાર કર્યાથી બચ્ચું સ્તનને અડકશેજ નહિ. એળીઆને બદલે લીંબડા વાટી ચોપડવામાં આવે છે.

ધાવણ સુકાવી નાખવાનો ઉપાય

ધાવણ સુકાવી નાખવાનો અથવા આવતું બંધ કરવાનો ઉપાય એ છે, કે સોપપ્લાસ્ટર સ્તન ઉપર લગાડવું. તે દાક્તર પાસેથી લેવું. હાથે બનાવવું મુશ્કેલ છે.

ધાવણ સુકાવ્યા પછી સ્તનમાંથી દુધ ખેંચવું નહિ

ધાવણ છોડાવ્યા પછી સ્તનમાથી દુધ ખેચવા કાંઇ પણ ચાળા કરવા નહિ. એ તો પોતાની મેળે ઓછું થશે અને થોડો વખત ગયા પછી તે બંધ થઇ જશે. અમુક અપવાદ વગરે બ્રેસ્ટ પમ્પથી ધાવણ ખેચવાવાથી નુકશાન છે માટે દાક્તરની સલાહ વગર તેમ ખેચાવવું નહિ.

સોપપ્લાસ્ટરની અસર

ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે સોપપ્લાસ્ટર ચાર પાચ રોજ લગાડવાથી દુધ બંધ ન થાય, તો પછી ઓલીવ તેલ અને કોલન વોટર સરખા ભાગમા મેળવી તે ચારચાર કલાકને અંતરે સ્તન ઉપર લગાડવુ.

ધાવણ ધીમેધીમે બંધ થઇ જશે

ધાવણ છોડાવ્યા પછી દુધ સ્તનમાથી એકદમ બંધ થઇ જતું નથી. તે કેટલાક અઠવાડીઆં અને મહિના સુધી થોડું થોડુ આવ્યા કરે છે.

તેને માટે દવા કરવાની જરૂર નથી; પણ સ્તન ભારે થઇ ગયાં હોય, અથવા સુજેલાં જણાતાં હોય, ત્યારેજ ઉપરના ઉપચાર કરવા.

ધાવણ છોડાવતી વખત ખોરાકની સંભાળ

ધાવણ છોડાવતી વખત માએ ખોરાક થોડો લેવો જોઇએ, અને પ્રવાહી પદાર્થ તો બહુજ થોડા લેવા. એક બે રોજ સવારમાં સીડલીટ્ઝ પાઉડર અથવા મેગ્નેશીઆ ને અેપ્સમસોલ્ટ એક એક ગ્રામ લઇ થોડા પાણીમાં પી જવાથી ઝાડો નરમ આવશે, અને ધાવણ પણ એથી ઓછું આવશે.

ધાવણ છોડાવવાની જરૂર પાડે એવાં ચિહ્નો

મા પોતાનાં બચ્ચાંને ધવરાવી શકતી ન હોય, ધાવણ આવતું ન હોય અથવા ધવરાવતા નીચે પ્રમાણે ચિહ્નો જણાતાં હોય, તો ધાવણ છોડાવવું જોઇએ. કાનમાં અવાજ થયા કરતા હોય, આંખને ઝાંઝ આવતી હોય, આંખના ડોળા ફળતા હોય, માથું ભારે થઇ ગયું હોય, અને તેમાં ધડકે ધડકે થયા કરતું હોય, બહુજ નબળાઇ આવી ગઇ હોય; દિસ્ટીરિઆ, મૂંઝારી ને મૂર્ચ્છા આવી જતી હોય, અંતઃકરણનો ધમકારો બહુ થતો હોય, બહુ થાક લાગ્યો છે તેમ જણાતું હોય, અપચો રહેતો હોય, બધકોશ હોય, પેટ ઉંડું ઉતરતું જતું હોય, ડાબી બાજુ પેટમાં દુખાવો બહુ થતો હોય, કમર નબળાઇથી ફાટવા કરતી હોય, કમરનો દુખાવો ધવરાવવાથી વધતો જતો હોય, ચેહેરો ફીકો પડી ગયો હોય, શ્વાસ ટુંકો લેવાતો હોય, અને પગ ઘુંટી સુધી સુજી જતા હોય; આ બધાં ચિહ્નનો એમ બતાવે છે, કે ધાવણ છોડાવવું જોઇએ. આ બધા ચિહ્નો દરદીમાં એક સાથે નથી હોતાં, પણ આમાંનાં ચિહ્ન એક કરતાં વધારે હોય ત્યારે ધાવણ છોડાવવા વિલંબ ન કરવો. બચ્ચાંની ઉમર નવ માસ કરતાં ઓછી હોય, તોપણ ધાવણ છોડાવવું જોઇએ. જો તે નહિ છોડાવે, તો માની તબીયત વધારે બગડશે અને બચ્ચાંને એવી માતાથી પોષણ નહિ મળે. આવી હાલતમાં લાંબો વખત ધવરાવવુ જારી રહેશે, તો માને ક્ષય થશે, અને મરવું નક્કી થશે

ધાવણનું અચાનક બંધ થવું ગર્ભ રહ્યાની નિશાની છે.

ધાવણ બરાબર આવતું હોય, તેમાંથી અચાનક તે ઓછું થઇ જાય અગર બંધ થાય, તો જાણવું કે ઘણું કરી ગર્ભ રહ્યો છે, એ અનુમાન કરવું ખોટું નથી જો એમ હોય, તો તુરત ધાવણ છોડાવવું જોઇએ ગર્ભ રહ્યા પછી બાળકને ધવરાવવામાં મા અને બાળક બન્નેને નુકશાન છે.

અટકાવ આવવો શરૂ થાય, તે પણ ધાવણ છોડાવવાનું સૂચવે છે.

છોકરાંને નવ માસ ધવરાવ્યા બાદ અટકાવ આવવો શરૂ થાય છે. અટકાવનું આવવું એજ સૂચવે છે કે બાળકને હવે ધાવણ છોડાવો.

અટકાવ આવે, ત્યારે ધાવણ ખરાબ થાય છે.

અટકાવ આવવો શરૂ થાય, ત્યારે ધાવણ ઉતરી જાય છે; માટે બાળકને ધવરાવવું નહિ. કદી ધવરાવવું શરૂ રાખે છે તો ધવરાવનાર બાઇને તથા ધાવનાર બાળકને નુકશાન છે.

ધાવણ છોડાવતી વખતે રાખવાની સંભાળ

કોઇવાર ઉપરના ધાવણ છોડાવવાનાં ચિહ્ન બિલકુલ દીઠામાં આવતાં નથી, પણ સ્તન નાનાં થતાં જાય છે, તે વખતે પણ ધાવણ એકદમ છોડાવવું; કારણ પછી ધવરાવવાથી સ્તન સુજી આવશે અથવા બંધાઇ જશે.

સૂજેલી દીંટડી કોઇવાર ધાવણ છોડાવવાનું સૂચવે છે.

કોઇવાર સુજેલી દીંટડી એમ બતાવે છે, કે ધવરાવવાની માને તાકાત નથી, અને તેથી તે નાલાયક છે. તેવે વખતે દાકતરની સલાહ લેવી ને તે ધાવણ છોડાવવાને કહે, તો તુરત ધાવણ છોડાવી આપવું, નહિ તો તબિયત ખરાબ થશે.

કોઇ બાળકની માને ક્ષય, ચાંદી, સંધીવા, કે એવા કોઇ વારસામાં ઉતરે એવા રોગ હોય, તો બચ્ચાંને અવલથીજ નહિ ધવરાવવું. એવે વખતે બચ્ચાંને માટે ધાવ રાખી લેવી. ધાવની પસંદગી કરવામાં બહુજ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. ધાવની અને ધાવતાં બચ્ચાંની તબિયત વિશે પૂરતો તપાસ કરવો જોઇએ. ધાવનાં બચ્ચાંની અને જે બચ્ચાને ધવરાવવું છે, તેની ઉમ્મર સમભગ સરખી જોઇએ. તે વિષે વધારે બોલવાની જરૂર નથી; કારણ દાકતરની સલાહ વગર પોતાના ભરોસાના દાકતર પાસે તેની પરીક્ષા કરાવી પછી રાખવી.

માને શીળી નિકળી હોય, તો બચ્ચાંને ધવરાવવું નહિં.

માને શીળી નિકળી હોય, ત્યારે અથવા એવો બીજો ચેપી રોગ થયો હોય, ત્યારે બાળકને ધાવણ છોડાવવું જોઇએ. જો તેમ કરવામાં ન આવે, તો બચ્ચાને તે રોગ લાગુ પડશે. સરસ રસ્તો એ છે, કે બચ્ચાંને તે ઘરમાં રહેવા પણ ન દેવું. ધાવ રાખી બીજા ઘરમાં લઇ જવું.

માને મહિના હોય, ત્યારે બચ્ચાને હરગીજ ધવરાવવું નહિ; કારણ બન્નેને નુકશાન છે.

ધાવણ છોડાવવાની વખત હલકા ખોરાકની જરૂર

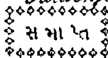
જ્યારે માતા પોતાનાં બચ્ચાને ધાવણ છોડાવે, ત્યારે તેણે ભારે ખોરાક ખાવો નહિ, તેમ મસાલાદાર ચીજો પણ ન ખાવી. પ્રવાહી પદાર્થો જેમ બને તેમ થોડા ખાવા. પોતાનાં બચ્ચાથી જેમ બને તેમ અલગા રહેવું. કપુરનું તેલ ગરમ કરી દિવસમા બે ત્રણ વખત સ્તનપર ચોળવું. એક વખત ધાવણ છોડાવ્યું, ત્યાર પછી બિલકુલ બચ્ચાંને ધવરાવવું નહિ. ધાવણ છોડાવ્યા પછી એક વખત પણ ધવરાવવામાં આવે, તો બન્નેની તબિયત ખરાબ થશે.

ધાબ્યાવસ્થામાં પુરૂષ સાથે સંસાર વ્યવહાર થોડો ભોગવવાની ભલામણ

સુવાવડના વિષયમાં કહ્યું છે, તેમ ધાબ્યાવસ્થાના પહેલા ત્રણ માસમાં પુરૂષ સહવાસ ન થાય, તો બાળકને અને તેની માને ફાયદો છે. આ વિષે ફરી ધ્યાન ખેંચવાની જરૂર એટલા માટે છે, કે આ બહુ ઉપયોગી બાબત છે, છતાં તે બાબતમાં બહુ બેદરકારી રખાય છે. આગળના વખતમાં જણ્યા બાદ એક વરસ યા છ મહિના પિયર રહેવાનો રિવાજ હતો. તે બહુ ઉત્તમ હતો, તે ફરીને દાખલ થાય તો તેથી મા અને છોકરાં બન્નેને ફાયદો મળે. ત્રણ માસ થયા પછી જેમ લાંબે અંતરે પુરૂષસહવાસમાં જવાય તેમાં ફાયદો છે.

પુસ્તકનો હેતુ પાર પડો એવી પરમેશ્વર પાસે માગણી

આ પુસ્તકનો મૂળ હેતુ એ છે, કે આ પુસ્તક વાંચી તનદુરસ્ત, લાલ ચહેરાવાળી, મજબુત, લાંબી જીંદગીવાળી વહુઓ થાઓ ને તેમ થયે, સહેલાઇથી સુવાવડ પાર પડો ને પરાણે પ્યારાં લાગે એવાં તનદુરસ્ત બચ્ચાં જન્મો એજ પરમકૃપાળુ પરમેશ્વર પાસે મારી પ્રાર્થના છે.



સમાપ્ત

પરિશિષ્ટ ૧

માતાને ઉપયોગી કેટલીએક સૂચનાઓ

૧ ગર્ભ રહ્યા બાદ સ્ત્રીએ પુરૂષસંગ ન જ કરવો જોઇએ. અટકાવને દોઢ માસ થયો જણાય પછી તો ફરી અટકાવ ન આવે ત્યાં સુધી અલગ જ રહેવું જોઇએ. તે માટે સરસ રસ્તો એ કે ધણી-ધણીઆણીએ અલગ જ કે પલંગ ઉપર જ સુવું જોઇએ.

અપવાદમાં કેટલીક બાઇઓને બે ત્રણ માસ સુધી ગર્ભ રહ્યો હોય છતાં સહેજ લોહી અટકાવ વખતે જણાય-તેમ ઓછી જણાય તો પણ તે વખતથી જ પુરૂષસંગ બંધ કરવો જોઇએ.

૨. ત્રીજે-ચોથે-પાંચમે છઠ્ઠે માસે ગર્ભિણીનો પિશાબ તપાસરાવવો જોઇએ. ખાસ પગે સોજા જણાય તો તો હરગીજ તપાસ્યા વગર ન રહેવું.

૩. અભાવા—જો માટી-ધૂળ-રાખ-ખાવાના થાય તો તે વખતે અટકાવી ન શકાય તેમ હોય તો-બદામનાં છીલટાં કે સોપારી પુરૂં બાળીને તેની રાખ કે કકડી ખાવા હરકત નથી. જેના અભાવા થાય તે નુકશાન-કારકે ન હોય તો તેવી ચીજ પુરી પાડવી જોઇએ.

૪. સુવાવડ વખતે બચ્ચું જન્મવાની ખરી પીડ શરૂ થતી જણાય કે તુરત સ્ત્રીએ જેમ પિશાબ કરી લેવો જોઇએ તેમ પોતાથી ઝાડો ન થાય તો એરંડીઉં કે લીકવીડ પેરેફીન લઇ ઝાડો સાફ લાવવો જોઇએ. જેથી બચ્ચાંને પુરતી જગ્યા રહે.

૫. સુવાવડમાં બચ્ચું જન્મ્યા બાદ બે-ત્રણ રોજ માતાને ઝાડો ન આવે તો તેણે એરંડીઉં તેલ પીવું ત્રણ રોજ સુધી ઝાડો ન આવે તેની અડચણ નહી.

૬. બચ્ચું ધાવતું હોય ત્યારે માએ વખતોવખત પાણી પીવું. પાણીથી ધાવણ છુટથી વધે છે.

બચ્ચાંને પણ જન્મે અડવાડીઉં થયા બાદ ચમચાથી ચોવીસ કલાકમાં બે એકવાર ગરમ પાણી પાવાની ટેવ રાખવી. ત્રણ માસ બાદ વધારે વખત પવાય તો સારૂં.

૭. બચ્ચાને એરંડીઉં આપવુંજ જોઇએ તેવું નથી. નજ ચાલે તોજ ડાક્તરની સલાહથી આપવું. કેટલાયેક બચ્ચાંને બીજે ત્રીજે રોજ

ઝાડો આવે તે માટે ખાસ ખેંચ રાખવીજ નહી. વખતેવખત જુલાબ આપવાથી ખરાબી થાય છે.

૮. બચ્ચું ધાવતું હોય ત્યાં સુધી દાકતરની સલાહ વગર હરગીજ દવા ન આપવી. જરૂર પડે તો માએ દવા પીવી. જેથી ધાવણ વાટે બચ્ચાંને દવા મળી રહે.

૯ બચ્ચાને ઘડી ઘડી ધવરાવવું નહીં. નીયમીત વખતેજ ધવરાવવા ટેવ પ્રથમથીજ પાડવી.

૧૦. બે માસનું બચ્ચું થાય પછી રાતમાં ધવરાવવા જરૂર રહેતી નથી. રાતે દશે ધવરાવ્યું હોય તો સવાર સુધી ધવરાવવું નહીં. બહુ જરૂર પડે તો રાતમાં એકવાર નીયમીત વખતેજ ધવરાવવું.

૧૧. બચ્ચું રડે ત્યારે ભૂખ્યુંજ છે એમ ન માની લેવું. પેટમાં દુઃખતું હોય, કાનનો દુઃખાવો હોય તો પણ રડે, બીજાં કારણથી પણ રડે. કારણ નક્કી કર્યા-કરાવ્યાં વગર ધવરાવવાથી દુઃખજ વધે.

૧૨. બચ્ચાંને અંગુઠો કે ચુસણીયું મોઢાંમાં રખાવવા ટેવ હરગીજ પાડવી નહીં.

૧૩. સુતી વખતે બાળકનું મોટું ખુલ્લુંજ રાખવું. તે ઉપર કંઇ ઓઢાડવુંજ નહીં.

૧૪. હીંચકા નાખીનેજ સુવાડવા ટેવ પાડવીજ નહી.

૧૫. અમલ-અફીણ-બીજી બાળાગોળી કે દવાનો ઘસારો પાવા બચ્ચાંને ટેવ પાડવીજ નહીં. તે નુકશાનજ કરે છે.

૧૬. બચ્ચાંને માની સાથે પથારીમાં સુવાડવું નહીં. કદાચ કોઇવાર સુવાડવું પડે તો પણ બચ્ચાનાં મોઢાંમાં સ્તનની ડીંટડી આપી સુવાડવુંજ નહીં. તેમ કરવાની ટેવ ખરાબ છે અને મા અને બચ્ચાને નુકશાનકારક છે.

૧૭. ધાવણ નથી આવતું એ ફરીયાદજ ખોટી છે. મા જે પેટમાં નવ મહિના બચ્ચાંને રાખી શકે તેને ધાવણ બચ્ચાંને જેટલી જરૂર તેટલુંજ પ્રભુ આપે છે. હા, મા મરી ગઇ હોય—મોટા રોગથી બીમાર હોય તો તે વખતે પણ ધાવે રાખવી ને તેમ ન બને તો બકરીને ધવરાવવું. તેમ ન બને તો બકરીનું કે ગાયનું, છેવટ ભેંસનું જોઇતું ઉમ્મર પ્રમાણે પાણી, સાકર ઉમેરી દુધ પાવું. દુધ પાવા શિશિનો ઉપયોગ ન કરતાં નાની કીટલીના નાળવાથી કે વધારે સારૂ ચમચીથી દુધ પાવું એ વધારે હિતકર છે.

૧૮. જેમ ગર્ભ રહ્યાની ખબર થયા બાદ તેમ બચ્ચું અવતર્યા બાદ બચ્ચું ધાવતું હોય ત્યાં સુધી સ્ત્રી-પુરૂષે અલગજ રહેવું જોઇએ. બચ્ચું ધાવે તે દરમીયાન અટકાવ બંધજ રહે છે. કદાચ આવે તો અપવાદ છે પણ તેવે વખતે પણ અલગજ રહેવાની જરૂર છે.

૧૯. એક બચ્ચું અવતર્યા બાદ બીજું બચ્ચું પાંચ વરસે આવે એટલો છેટો રાખી શકાય તો ઉત્તમ. તેમ ન બને તો પણ ત્રણ વર્ષથી ઓછો જીવેલ તો માને ખાસ નુકશાનકારક છે. લાંબા જીવેલ બાઈ તંદુરસ્તી સાથે લાંબી જીંદગી ભોગવે છે અને તેનાં બચ્ચાં પણ તંદુરસ્ત રહે છે. જ્યારે ટુંકા જીવેલ વાળી બાઇ રોગને-મોતને શરણ થાય; કદાચ જીવે તો પણ મરવા વાંકે જીવે એવી લડથડતી તબીયત રહે છે અને તેનાં બચ્ચાં પણ તુરત મરે છે-અથવા જીવે તો પણ તદ્દન નબળાં--માયકાંગલાંજ સદાય રહે છે.

૨૦. સ્ત્રી-પુરૂષે સંયોગ વખતેજ સાથે સુવું. તે શિવાય હંમેશ અલગ સુવું તેજ ઠીક અને હિતકર છે. મહિને એકવારથી વધારે સંયોગ કરનાર જનાવરથી પણ ઉતરે છે. જો કે જનાવર તો ભાગ્યેજ તેથી પણ લાંબા વખત અગાઉ સંયોગ કરે છે. અલગ પથારી કે પલંગ રાખવાથી વૃત્તિ કાયમ રહે ને ધણી ધણીયાણી નિરાતે ઉંઘી શકે છે. વારંવાર સંયોગમાં જો કે બન્નેને નુકશાન છે તો પણ સ્ત્રીને તો તેમાં જીંદગીનો ભય છે. વળી પુરૂષ તો ઘરભંગ થાય તો પણ ગમે તે ઉંમરે ગમે તેટલી વાર નવું ઘર કરી શકે છે પણ ઉંચ કોમમાં સ્ત્રીઓને તો ગમે તેટલી નાની ઉમ્મર હોય તો પણ વિધવાજ રહેવું પડે છે. પુરૂષ સ્વાર્થી છે એટલે જ્યાં સુધી વિધવા વિવાહની છુટ ન થાય ત્યાં સુધી પુરૂષ ન સમજે તો પણ સ્ત્રીએ તો પોતાની જીંદગી ખાતર, પોતાની તંદુરસ્તી ખાતર, બચ્ચાંને સંભાળવાની ખાતર અને સધવા રહી પરવશતા અટકાવી ગુજરાતની મુશ્કેલી નણંદના સાસરીયાના મેણાં ટોણાં અટકાવવા ખાતર અને પુરૂષને ધડો બેસારવા ખાતર મક્કમ રહી ધણીથી અલગ રહેવામાંજ ડહાપણ છે. સ્વાર્થી હમેશાં પોતાના સ્વાર્થમાં જ્યારે અંધ બને ત્યારે જેને નુકશાન કાયમનું ભોગવવું પડે તે પોતાનાં હિત ખાતર મક્કમ ન રહે તો પછી જનાવરથી પણ ઉતરે છે.

૨૧. ઝાઝાં ઢોરડાં-ઝાઝાં ખોરડાં ને ઝાઝાં છેલડા એટલે છોકરા એ બધાં ઉપાધી-મુશીબત-કુસંપ-વધારનાર છે તે ખાતર પણ સ્ત્રી-પુરૂષે

અમુક છોકરાં જીવતાં રહ્યાં હોય, પછી જૈનની રીતે ચોથા વ્રતની બાધા કે વેદાન્તની રીતે બ્રહ્મચર્ય રહેવાનો ઉત્તમ સંયમ પાળવામાં અર્થ અને લાભ ભાસે છે. તેથી સ્ત્રીઓ! તમે સંભાળો કેમકે તમારૂંજ હિત છે. અમુક ઉંમરે તમે તો બાધા લઈજ લ્યો, પછી ધણી પોતે પરાણે સમજશે.

પરિશિષ્ટ ૨

સુવાવડ વખતે માતાને માટે જોઇતી વસ્તુઓ આગળથી તૈયાર રાખવાની યાદી

૧ એક વાર પહોળો ને તેટલોજ લાંબો સેધરકલોથનો ટુકડો
૨ સફાઇદાર ધોએલી ચાદર-ઓછાડ
૩ નાની સ્વચ્છ ગોદડી કમતીમાં કમતી ચાર
૪ ચાર સ્વચ્છ મોટા ટુવાલ
૫ પેટપર બાંધવાના બે પાટા, ફૂટ એક પહોળા ને ૭ વાર લાંબા
૬ સેફ્ટી દરજાની એક પિન્સ-ટાંચણીઓ
૭ સારૂ બોરીક કે સાદું રૂ આશરે ½ના શેર
૮ નાના એનેમલના ત્રણ ચાર પ્યાલા
૯ સાબુની બે એક ગોટીઓ-બને તો કારબોલીક સોપની
૧૦ બેડ પેન (ઝાડે જવાનું વાસણ) અથવા માટીની નાની ત્રાંસળી
૧૧ પિશાબ કરાવવાનું વાસણ-યુરીનલ
૧૨ એરંડીઉં-કે લીકવીડ પેરેફીન આશરે ૦ાા અરધો પાઉન્ડ

સૂચના—સુવાવડનો ઓરડો હવા અજવાળાં બંનેની આવજાવ થાય તેવો છુટવાળો હોવો જોઇએ અંધારા ઓરડામાં-હવા વગરના ઓરડામાં સુવાવડ કરવાથી મા અને બચ્ચાંને બહુ નુકસાન થાય છે. બહુ અજવાળું કે પવન ન સહન થાય તો પડદો બાર બારી આગળ રાખવા હરકત નથી.

જન્મેલાં બાળકને માટે જરૂર પડતી ચીજોની યાદિ

૧ નાળ કાપવા-એાજી કાતર કે ચપ્પુ

૨ નાળ બાંધવા સારૂ બોરીક, ૩. સારો દોરો, મજબુત ચોક્ખું લીન્ટ કે ચોખ્ખું એબ્સંસ

૪ બચ્ચાં માટે પહોળાં ચારેક આંગળાં

૪ કજનેક બાળોતીયાં ફર વખતે વપરાયા બાદ સાબુથી ધોઇ તડકે સુકવી વાપરવા.

૫ પારણું ઘોડીયું કે નાની સુઘડ માચી કે ખાટલી; બચ્ચાંને સુવાડવા

૬ તેમાં પાથરવા નાની ગાદી. ઓઢવા પાથરવા ઓછાડ-શાલ વગેરે ઠીકી હજુરી ગરમ રાખવા જરૂર-મોઢું હમેશાં ખુલ્લું રાખવું.

૭ બચ્ચું ઝાડો પિશાબ કરે તો તુરત સાફ કરી-વેસેલીન-લગાડવું, જેથી ન તતડે કે ન ફોલ્લી થાય.

૮ કપડાં ધોવા સાબુ, નહવરાવવા સાબુ.

૯ નાની ચમચી, પાણી જરા ગરમ પાવા

૧૦ બાળકને અંધારામાંજ ગોંધી ન રાખતાં ટાઢ-વરસાદથી બચાવી વખતોવખત તડકામાં રાખવું-ફેરવવું જોઇએ.

Valabhjee Ramji

— ખાસ નોંધ —

જાણીતા ગૃહસ્થોને, રાજાઓને, લાઇબ્રેરી કે જાહેરસંસ્થાના સેક્રેટરી-સાહેબોને, નિશાળના ઇન્સપેક્ટર કે હેડમાસ્તરોને કે દવાખાનાના દાક્તર કે વકીલ કે પ્રેકટીસનરોને પાછળ જણાવેલાં પુસ્તકોમાંથી મંગાવે તે મારાં ખર્ચે બુકપોસ્ટથી વાંચવા મોકલું છું. વાંચી પસંદ પડે તો કિંમત અને બુકપોસ્ટ ખરચ મને પહોંચાડે; પણ જો પસંદ ન પડે તો પંદર રોજની અંદર મને બુકપોસ્ટથી પહોંચાડે તો પાછું રાખી લઉં છું.

આવી સગવડતા રાખવાનું એજ કારણકે આજે વાંચ્યા વગર પુસ્તક ખરીદવામાં કેટલીક વાર ખરીદનારને ઠગાવું પડે છે. તેમ ન બને એ માટેજ તેવી સગવડ રાખી છે તેથી તેવી રીતે મંગાવનારને પણ મોકલાશે. એકજ વખતે એક પુસ્તક મંગાવવું જેથી ખરીદનારને પાછું મોકલવું પડે તો નાહક ખર્ચમાં ઉતરવું ન પડે.

(કર્તા).

ડાકતર રવિશંકર ગણેશજી અંજારીઆકૃત

પુસ્તકો

મળવાનું ઠેકાણું—કર્તા પાસેથી, માંગરોલ (કાઠીઆવાડ)

નંબર	નામ	ઉપયોગ	કિંમત	પોસ્ટેજ
૧	વગર દોરડાનો વૈદ	મર્દને ઉપયોગી	૨-૦	૦-૫-૦
૨	વહુને શીખામણ	સ્ત્રીઓને ખાસ ઉપયોગી	૧-૦	૦-૩-૦
૩	સુખમય—જીંદગી	પુરૂષ-સ્ત્રી બન્નેને ઉપયોગી	૧-૦	૦-૧-૩
૪	દીર્ઘાયુ શી રીતે થવાય (બોર્ડ ઉપર)	સર્વને—ખાસ બચ્ચાને ઉપયોગી	૦-૮	૦-૨-૦
૫	મરકીની ટુંક હકીકત	મરકી અટકાવવા અને તેથી બચવા ઉપયોગી	૦-૨	૦-૦-૬
૬	વૃદ્ધાવસ્થામાં તંદુરસ્તી: મોટી ઉમ્મરે શરીર વૃદ્ધ છતાં પુરી તંદુરસ્તી કેમ બચાવાય?	આધેડ વય પછી સર્વને ઉપયોગી	૧-૮	૦-૩-૦

વી૦ પી૦ થી મંગાવનારને રજીસ્ટર ખર્ચ ફરજીઆત—બુક પોસ્ટ અને મનીઓર્ડર ઉપરાંત થાય છે.

રવિશંકર ગણેશજી અંજારીઆ

રીટાયર્ડ મેડીકલ ઓફીસર

માંગરોલ—સ્ટેટ

માંગરોલ (કાઠીઆવાડ)

